想要获取更多资源吗？



点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提！

科学家Rodriguez提出手淫的危害需要重新被认识美国成瘾医学会的科学家Rodriguez最新的一项研究发现，在评估手淫的危害时，过去的一些研究人员的研究周期较短，手淫所导致的很多深层次的、滞后的问题没有充分暴露出来，这样的研究结论往往会失去科学应有的准确性和严谨性。

作为最终的判断基础，研究人员应该以3年乃至5年的跟踪调查为准。很多短期的研究人员，他们往往会倾向于否认手淫危害的存在，比如他们的研究周期只有几周或者几个月的时间，这样的研究结论往往存在很大的缺陷。

Rodriguez博士的研究表明，手淫的危害和香烟一样，具有一定的滞后性，认识到这种滞后性，才能清晰而深刻地认清手淫的危害。Rodriguez这项研究发表于最新一期的成瘾研究杂志上。

“从手淫导致的症状反应来说，很多人在沉迷手淫2年左右即可出现尿频反应，这种身体的反应往往会让患者感到不适，严重的会影响休息和睡眠。”Rodriguez博士说到，他和他的研究小组分别对沉迷手淫的青少年和青年平均跟踪调查了3年以上，研究对象是14岁-23岁的青少年和青年，一共是30名，其中23名在手淫一年之后出现了勃起功能障碍，勃起硬度下降，并且伴有早泄倾向。另外7名虽然勃起尚可，但是都出现过腰酸腰痛的症状反应，绝大多数人都有腿软的现象。在手淫二年之后，很多人的精神遭到了打击，看上去就像萎靡的花朵，缺少生气。在手淫三年之后，Rodriguez博士发现有些人出现了头晕耳鸣的现象，有些变得爱崴脚容易骨折，“长期的跟踪调查表明，手淫的确有害，但有些害处需要在特定时间的累积后才出现，这就是很多短视的研究者所忽视的关键部分。”

Rodriguez博士的助手Anthony毕业于杜克大学，他在论文中补充说明，手淫（masturbation）是非常容易成瘾的，他曾经跟踪调查过的研究对象，几乎都无法控制手淫的次数。用他的话说，手淫在上脑时是不可控的，犹如醉酒驾车一样会失控地撞上大树。他之后用到了一个更匪夷所思的词，那就是“附体”（possession），在观看色情电影时，观看者就像被鬼灵附体一样，当放纵完毕，鬼灵又离开了身体，之后手淫的个体就会感到空虚，甚或感到后悔，在短暂的亢奋过后，身心都同时被抽空，就像抽空一口井。

Rodriguez博士在论文中明确说到，手淫的危害在之前的很多研究报告中，明显都是被低估的，而正是这种低估对很多青少年和青年产生了严重的误导，他们认为手淫是免费的（forfree），他们摄取快感就像吃饭喝水一样自然，但从不思考这种放纵的行为会导致什么样的后果。当不良的症状反应出现时，他们又像待宰的羔羊一般无辜和无助。Rodriguez博士发现在大多数情况下，手淫者往往会失去对是非的正确判断，他们就像喝醉酒的人，烂醉如泥，但还嚷着：我要喝我要喝。现代色情业的蓬勃发展让无知的少年很快沦陷，他们沦为了色情文化的牺牲品和炮灰。Rodriguez博士在论文中提到，“我们最好还是去依赖我们自己的观察力，而不是某某对手淫粉饰的理论，那些理论往往脱离实际情况。”

Rodriguez博士在论文最后特别强调：手淫的危害需要重新被认识，手淫应该作为一项恶习而被杜绝，这是对美国乃至世界青少年的负责。

按语：

手淫无害论已经被最新的科学证明所驳倒，手淫无害论完完全全就是伪科学！

手淫无害论不顾手淫有害的事实真相，不顾成千上万的受害者案例，实在是误尽天下苍生，害了多少孩子啊！

大家可以去看看“YourBrainOnPorn”，这是一个国外的戒色网站。网主GaryWillson是一位脑神经学家，他从脑神经科学的角度分析色情和手淫是如何成瘾的，以及它们对大脑的不良影响。长期手淫和看色情片会改变大脑的脑神经结构，使大脑对色情和手淫高度成瘾，从而产生一系列的症状，如神经衰弱、社交恐惧症、焦虑症、抑郁症、强迫症等，另外手淫也会导致容貌变丑、腰痛腿软、前列腺炎、精索、不孕不育、耳鸣、阳痿和早泄等。针对这种成瘾，网主提出了“Rebooting”的戒除方案，这个方案可以使成瘾者的大脑恢复正常并摆脱手淫成瘾。

布里特博士：手淫对人体的伤害极大！

2009年3月26日，美国加州医科大学荣誉院长布里特博士在美国性研究学会上发表声明，其最新研究表明：手淫虽不致命，但手淫对人体的伤害极大，会导致人体很多的不适和疾病的发生，博士强调的是，手淫还会对与异性交往产生心理障碍，具体危害如下：

1.手淫的人身体会越来越差，经常感冒、耳鸣、眼花、口舌生疮、腰酸腿痛、鼻塞。

2.手淫使人精力不济，头昏脑胀，白天易困想睡，晚上又睡不着觉，难以过上正常人的生活。

3.长期手淫的人男性荷尔蒙丧失，形象会越来越差，会越长越丑陋，缺乏阳刚青春活力，生得一副萎靡猥琐之相。

4.手淫会严重损害大脑机能，将导致记忆力急剧下降，学习能力逐渐丧失。

5.手淫的人与女生在一起不自在、害羞，易产生心理障碍，难以与异性正常交往、沟通，谈恋爱也很难称心如意。

6.手淫，相当于是慢性自杀。
（记者：汤姆·斯特）

几个月前看到一篇关于手淫脱发科学解释的文章。看到论坛里面很多弟兄为脱发困扰，小弟在此结合自己的亲身经历，说明手淫与脱发的关系。

科学解释：

射精之后睾丸会剧烈地分泌雄性激素，这时是一个分界线，会因为体质产生两种情况A：5α-还原酶（二氢睾酮）携带者：就会氧化产生大量的DHT，从而刺激皮肤大量源源不断分泌油脂。油脂中产生的螨菌会吞噬毛乳头来作为自己的食物。因而毛乳头逐渐消失，发根失去养分，头发开始变细变软脱落。造成"假性"脂溢性脱发；B：5α-还原酶（二氢睾酮）不携带者：此类人可以算是基因的宠儿，他们不会因为雄性激素和5α-还原酶（二氢睾酮）的氧化作用分泌大量DHT，因而不会产生大量的油脂，所以不会发生脂溢性脱发。

如果你是5α-还原酶（二氢睾酮）携带者，抱歉！你要放纵性就没有头发，要头发还是要性，你只能2选1。

个人经历：

小弟5-6岁在幼儿园时期学会用床摩擦产生快感，恶性一直持续到26岁。幸运的是一直到25岁之前，手淫不是很频繁，方法不是很自残，所以居然头发浓密。很多理发师说我头发又多又密，自己还抱怨过头发又多又粗不能留长发。25-26岁半年时间，噩梦降临。我开始学会在电脑面前看A片SY。SY时忍精不射，整个自残过程持续3-4个小时。频率之密集，前所未有。那段时间的感觉就是头发开始变油腻。小弟没有高度警觉，继续自残。直到2008年10月左右，一次剪头后突然朋友告诉我后脑勺有一块地方没有头发。（心里状态不复述，脱发的兄弟自知）焦急的我上网找资料，初步确定是脂溢性脱发，期间排除真菌感染和抵抗力下降（找过医生，医生也诊断不出情况）。到这个时候小弟已经隐隐感觉是频繁SY的结果了，但是还是没有高度警觉，继续高强度高密度自残。7个月后秃斑的面积没有扩散，但是更恐怖的情况发生了。7个月，我的头发一直没有长长，而且明显变细变疏。（心里状态不复述，脱发的兄弟自知）想当年我的头发一个月剪一次，现在居然......情况已经危急万分了！

神经科学家Vincent：沉迷手淫会导致神经症！

Vincent所在的科研所成立于2003年，根据最新的科学研究，Vincent教授发现，沉迷手淫的人更容易得上神经症。他的研究小组针对手淫人群做了长期而深入的研究，最近发现手淫后人脑会出现诸多的紊乱，特别揭示了这种紊乱的累积最终会导致神经症的爆发，就像一个堤坝，当紊乱的裂隙逐渐扩大时，最终神经症的洪流就会彻底冲毁健康的堤坝。"手淫行为的确与神经症存在着千丝万缕的联系，最近的研究已经证实了这种关联，而这种联系在过去并未被相关领域的研究人员所发现，这可以说是一项最新的研究成果。"Vincent教授说道。目前这一"分割性"的研究发现已经刊登在国际着名的学术刊物上。

Vincent教授领导的研究小组，发现手淫后人脑的化学物质会产生失衡，而原本人脑是处于一种动态平衡之中，就像一只飞速旋转的陀螺，而手淫行为就像一种人为外力的破坏，使这种平衡陡然失去。Vincent教授在他的论文中专门强调了"平衡"（balance）一词，他认为健康的人体处在一种微妙难言的平衡状态之中，如果个体出现不良的生活习惯，很可能会破坏这种微妙的平衡，教授指出了饮食不节、情绪失控、熬夜不睡、抽烟酗酒、沉迷手淫等，皆是诱发神经症的潜在因素，"这些不良的生活习惯都会导致身体处于失衡的状态。"

研究员Martin也专门针对神经症患者得病之前的生活状态做过专门的问卷调查，95%以上的男性患者都有过熬夜手淫的经历，并且有情绪失控、饮食不节的表现，在问卷中特别标明是否有连续手淫的经历，其中75%的患者打上了勾，而那些患者则往往病程较长、得病程度较深。85%的人反馈在泄精之后，神经症的症状表现有所反复或者加重，甚至要马上去医院就诊。

Martin为了证实戒除手淫行为，是否会对神经症起到可逆的作用，他让大部分男性患者尝试戒除手淫行为，根据主体的反馈，80%的人在戒除手淫一个月后，体验病情有所减轻，90%的人在戒除手淫二个月后，体验不用再依赖药物，众所周知，很多神经症患者已经依赖上了药物（drug-dependent），但其实身体并不需要那么多药物，治疗过度（overlymedicated）在神经症病群中普遍存在！100%的男性患者在戒除手淫6个月以上，体验疾病对自身的影响程度大幅下降，他们已经开始重新憧憬正常的生活，并且变得积极乐观，与之前判若两人。

患者Brayden由衷说到："戒除手淫让我体验了生命新的意义，也让我的疾病柳暗花明。在戒除手淫3个月后，我才发现，原来我可以唾弃这个恶习！它曾经给我的生活我的健康带来了多么糟糕可怕的影响。"另一名患者Cameron说到："现在我又开始享受正常的生活了，地狱般的折磨结束了。"Adrian原来深陷神经衰弱和社恐（socialphobia）的泥潭，但在他戒除手淫一年后，这些曾经深深困扰他的症状都奇迹般地消失了。Adrian在给Martin的电子邮件上说到："谢谢你们让我认识到了手淫和神经症的联系，现在的我就像新生的婴儿，开始了全新的生活。我的强迫思维也彻底崩解了，占据心灵的污垢被清扫出去了，我的生活开始重新变得美好起来。"

Vincent教授最后补充到，他并不主张放弃药物治疗，但他主张在戒除手淫行为的基础上积极治疗，适当的药物治疗可以给身体带来积极的影响，他并不否认药物的作用，只是对治疗过度

保留自己的看法，也可以说是不支持治疗过度。

科学最新研究：手淫使人不对称

这篇文章是我在国外一个人的博客上看到的，说的是手淫怎样改变一个人的身体外观和行为，令我很是震撼。貌似论坛里还没有一个帖子专门讨论这个问题，我昨晚完成了翻译工作，现在连同对比图片一并贴出，请大家认真看。

手淫改变人体的外观以及人的行为

简单来说，手淫使人的身体不对称，也就是说手淫使左右两边的身体不一样。根据海培的理论（HappehTheory），手淫可以使整个半边身体和另外一边不对称或者半边身体的某一部分和另外一边不对称。从细节上来说：手淫改变了人体的自然系统工程和结构关系，从而削弱了身体的协调能力以及身体内部器官的正常运作能力，甚至是大脑和头部感知器官的正常功能。"改变人体的自然系统工程和结构关系"可能听起来复杂困难，但事实上这是一个容易理解的常识。你家门上有一个合叶，它由两个校准的部分组成。当这两部分校准的时候，这扇门将很容易开关并且可以在它的运行轨迹上自由转动。当这个合叶的两部分不再校准的时候，部分合叶就会相互摩擦产生不应该有的摩擦力，这个力使开关门都变得很困难，并且门的自由转动也受到阻碍。人体的表现完全一样。举个例子，手淫将会改变臀部和肩膀的校准，这将会产生臀和肩关节的非正常摩擦，进而阻碍手臂和腿的自由活动。人体的臀部和肩膀由身体的有机物质（肌肉，筋腱和其他）所支撑，这些肌肉和筋腱又被固定在身体的其他部位上。当手淫导致肩膀和臀部不再校准的时候，由不校准产生的压力将会沿着支撑臀部和肩膀的肌肉和筋腱一路传导下去，并在经过之处，以及固定他们的身体其他部位造成一系列的健康问题。

下面是一些手淫改变身体外观和人的行为的具体例子：

1.手淫对头部，面部外观的影响，包括头部的大小，形状，以及会使头向某个方向旋转（图1）手淫会使头部向某个方向倾斜（图2）手淫会使人得"大眼综合症"——由于手淫导致某只眼睛周围的环形区域的头部和脸部形态发生改变，从而改变眼睛的外观（图3）手淫可以引起"雪茄嘴"——在海培理论中，雪茄嘴被用来描述手淫造成嘴的一边张开的比另外一边大，像叼了支雪茄一样（图4）手淫可以产生"甘比头"——手淫会改变头的形状，使他从高的一侧向低的一侧倾斜，就像卡通人物甘比的头一样（图5）向前突出的头——手淫会改变身体使得头部向身体前面突出的特别厉害。

手淫将会使眼睛凹陷，眼眶发黑。

2.手淫对躯干的影响：

手淫将会使肩膀向一侧倾斜（图6）

手淫会使躯干的一侧产生凹坑（图7）

手淫会使臀部向一侧倾斜。

手淫将会使阴茎勃起时的朝向发生改变。

3.手淫对手臂的影响：

手淫将会使一条手臂看起来长过另一条。

手淫会让手掌和手指看上去像得了关节炎。

4.手淫对腿部的影响：

手淫使一条腿看上去长过另一条（图8）

手淫将会使一只脚缩小卷曲。

5.手淫导致的人的行为变化：

手淫将会改变嘴部形状从而造成说话障碍，例如口齿不清。

一个手淫的人会有一种不自觉的趋势，就是一侧的胳膊耸向头部，使得他看起来像个失败者。

手淫的人，当他走路的时候，他的一只脚会很严重的向另一角那侧拐而不是向外笔直的迈出，同时他的一条腿会晃动而不是正常的抬起和放下。

手淫会削弱长时间站立的能力，使一个人多动，或称作过于活跃。

当然，上述这些情况，一旦戒除手淫，都会慢慢地恢复正常，有此类问题的兄弟们请不要灰心，欢迎大家跟帖进一步讨论。

事实胜于雄辩：彻底认清手淫无害论的荒谬本质！

当今社会，"手淫无害论"之风甚嚣，一些专家学者自命为科学的卫道士，纷纷斥中医与传统养生之道为无知与迷信，其通过实验证明精液的组成不过是一些水份和蛋白质等，便想当然地认为手淫有害是荒谬的。（其实宇宙万物皆由最基本元素构成）而这种理论究其根本，无疑是建立在西方生理学基础之上的，其实，现代所谓的生理学，严格地说，只能称为人体解剖学。甚至可以说它是"死"理学！因为现代对人体的生理学，都是以解剖人死之后的尸体而得到的证明，并非像中国古代，从活人的身上求得证据。因此可以说，以此种角度根本就无法认识到精液与人体气血、生命本元的真正关系，也无法真正了解到非法出精（手淫）对身体巨大的损害！

当然，现代医药的发达与医学的昌明，已非过去时代可比。对于气血和精神的研究，也已各有专科，不能完全因袭旧说而漠视新知。但同时，也不能一律抹煞旧学而盲目地信任新知。所谓科学，它还在"未定之天"的进境中，而正向前迈进，今天所提倡的，往往在明天就会被否定或修正。对此，稍年长的人或有感触，少年时被教育灌输的"科学知识"和现在所传播的"科学知识"很多内容早已大相径庭了！而谁有能保证今天所倡导的，明天不会被新的科学所推翻

呢，受害者往往是盲从者……我们相信随着未来科学的发展也将会逐渐证明手淫对人体的巨大危害性。

以上仅仅从生理的角度略谈手淫危害，而实际上对心术的毒害更是可怕。古人云：万恶淫为首，这个"首"除了首要罪重的含义之外，更有首先、最初的含义。手淫看似仅仅是个人的隐私行为，而实际上这种淫邪的行为就如同给自己打开了罪恶之门，各种淫念邪心随之产生，人格也将逐渐败坏。三世因果乃世见真理，所谓“善恶之报如影随形”，各种因手淫、邪心所带来的恶果，更是随之而至——心理灰暗自卑、百病滋生、容貌衰减、学业蹉跎、事业暗淡受阻、感情经历倍尝辛酸，感召到不如意、甚至不贞洁妻子……这并非危言耸听，您可以通过手淫者字字血泪的真实忏悔录（见网站忏悔录部分），真切地了解到手淫，以及随之而来的淫邪之心对他们的痛苦折磨，很多莘莘学子在这个饱受摧残的过程中甚至萌发了死念……。事实胜于雄辩！手淫是否有害，一读便知！！

注：有关精液与人体气血、生命本元的具体关系，请参阅南怀瑾先生所着《静坐修道与长生不老》

为什么手淫对身体有害?

人身似树！手淫如斧！

（每人的先天禀赋不同，但你只要沉迷手淫，不思悔改，越来越频繁将斧子挥下去，再粗的树也有轰然倒下的一天！）以下节选自《保命延寿之法》

祖国中医认为肾为生命之本，禀受先天父母的元气即藏于肾。肾气足则五脏六腑功能协调，容面光泽红润，精力充沛，抵抗力强，不易生病，肾气虚则反之。为了便于理解，举个例子说明。古人认为天人和一，现代医学也证明了人的生理结构、活动规律和大自然极其相似。例如，由于人们滥砍滥伐，造成森林覆盖面越来越小，森林失去了调节的能力。因此这些年不是旱就是涝，水土流失严重，土地沙漠化，部分地区发生泥石流，长江、黄河的河道两边出现塌方，尤其是近几年，一些城市出现沙尘暴，给人们的生活、工作带来极大的危害。因此，只有植树造林，固沙防风，才能避免这些危害。与此相似，人由于贪色纵欲，造成精气外泄，肾气不足，导致精神不振，腰酸腿软，体虚之力，头昏耳鸣，口渴盗汗，睡眠质量不高，抵抗力减弱，从而百病滋生，寿命减短。

现在很多媒体宣传手淫对人体是无害的，这是一个错误的、危害极大的宣传。手淫对人的身体和心理都有很大的危害。

手淫时人们处于性幻想之中，靠不断调动以往建立的淫念和编造新的淫念来提高性刺激，以得到片刻的快感。这样会使淫念在人的意识中越扎越深，种下祸根。同时长时间这么做，会引起遗精、阳痿等性功能障碍，个别人甚至会产生性心理扭曲，对正常的夫妻生活不感兴趣，作出其他过格的行为。

现在的青少年由于饮食、遗传等原因生理上成熟早，同时身处在这个浮躁的社会，那些被人们盲目追捧的轻浮的流行时尚，到处可见的淫秽制品，很容易让人们尤其是青少年产生性冲动，媒体的不负责任的宣传更是成为导火索。

手淫对青少年的危害尤其大。青少年心理发育不成熟，对事物还没有一个正确的、坚定的认识，媒体错误的引导使他们建立了错误的认识，这种错误的认识将使他们做了错误的行为而不知错，这是最可怕的。现在早恋、未婚同居、未婚先孕（有十几岁就做母亲的）的现象越来越多，媒体难道不应该反省一下吗？同时青少年的身体还没有完全发育成熟，手淫对他们身体的危害尤其严重，在一些公开的病历中，那些因手淫致病的青少年大多数面黄肌瘦、体弱多病、无精打采、头昏耳鸣、注意力不集中、失眠，有的甚至出现滑精不止的严重后果（这是因为手淫过频，导致精关闭不牢，严重者可滑精脱阳而死）。这些孩子为了片刻的快感，却荒废了学业，浪费了大好时光，成为一个病篓子。本可以顶天立地，才华横溢，创造辉煌伟业，为国为民造福的人却成了家里和社会的负担，岂不是很可怜、很可惜？！有的人说，我手淫了很多次了，为什么身体还是很好的？请不要高兴的太早，没有得病是因为你先天的身体素质比别人稍强一点或手淫的次数相对少一些，现在虽然没有疾病发作，但已种下病根，如果不马上停止，将来疾病一定会找上门来的，到那时后悔已经来不及了。

《论语》曰：“少之时，血气未定，戒之在色，圣人之于色，无时而不戒也。”

《寿康宝鉴》中周思敏云：“色，少年第一关，此关打不过，任他高才绝学，都无受用，盖万事以身为本。血肉之躯，所以能长有者，曰精曰气曰血。血为阴，气为阳，阴阳之凝结者为精，精合乎骨髓，上通髓海，下贯尾闾，人身之至宝也。故天一之水不竭，则耳目聪明肢体强健，如水之润物，而百物皆毓（养育）；又如油之养灯，油不竭则灯不灭。故先儒以心肾相交为既济。盖心，君火也。火性上炎，常乘未定之血气，炽为淫思。君火一动，则肝肾之相火皆动，肾水遭铄（消损），泄于外而竭于内矣。男子十六而精通，古者必三十而后娶，盖以坚其筋骨，保其元气。且气血稍定，亦不至如少年之自耗也。近世子弟，婚期过早，筋骨未坚，元神耗散，未娶而先拔其本根，既婚而益（更加）伐其萌蘖（原指植物长出新芽，此指少年初成的精气），不数年而精血消亡，奄奄不振，虽具人形，旋登鬼录。此固子弟之不才，亦由父兄之失教。今为立三大则：曰勤职业以劳其心；别男女以杜其渐；慎交游以绝其诱。如此则内外交修，德定日进，而父兄之道尽矣。”……古人云“万恶淫为首”。淫是万恶之首，是万恶之源。好色纵欲就是打开了潘多拉盒子，各种罪恶随之而来。

剑桥大学最新研究：被色情电影改造的人类神经！

剑桥大学研究者通过分析色情网站成瘾者的脑部扫描图得出结论，观看成人内容可以影响人类脑灰质，可能导致“性趣大变”。

研究表明，性瘾者与毒瘾者的大脑“奖赏中心”会发生同样的变化。

剑桥大学神经精神病学家瓦莱丽伍恩博士近期提出，那些承认对色情成瘾（并因此失去伴侣）的男性与吸毒成瘾的“瘾君子”们一样，他们大脑的同一部位——“奖赏中心”——都发生了变化。脑部发生的这种变化能够帮助我们厘清一些关于色情的悖论。

上世纪90年代中期，精神病学家注意到下列现象：成年男性的“性福生活”遭遇挫折后，可能对互联网上的色情内容感到好奇。虽然他们对大多数色情网站不感兴趣，但一旦受到吸引，便可能对色情内容产生渴望，并陷入欲壑难填的境地。

所谓色情悖论，即对色情成瘾的男性虽然渴望色情，但他们并不喜欢色情内容。这种渴望甚至可以强烈到当他们看见电脑，就感到性冲动的地步。据此类病人承认，他们认为现实生活中的伴侣缺乏吸引力，对正常的性生活提不起兴趣。色情内容使他们从中获取了新的“性趣”。

我们通常认为人们对色情成瘾的问题仅仅是“数量问题”，即“要得太多”，应该“减少次数”。但实际上，对色情内容成瘾带来了“性质问题”：改变“性趣”。

直到不久以前，科学家们还认为大脑是固定不变的，大脑回路在我们的幼年就基本发育完全。如今，我们已了解到，大脑的“神经可塑性”决定了大脑不但可以改变，而且可以通过改变自身结构来回应重复性的心理体验。

推动大脑发生可塑性改变的主要动因来自大脑的“奖赏中心”。平时当我们达成目标时，“奖赏中心”就会被激活，分泌出化学物质多巴胺，使我们感到成功的兴奋，并强化代表“成功”的神经元之间的联系。在人类经历性兴奋和新奇体验时，也会分泌多巴胺，所以当色情内容中不断出现的“新性伴侣”时，“奖赏中心”也不断受到刺激。随着这种印象不断加深，当事人的性趣也会随之发生改变。

扭曲作用往往会改变人的性取向

许多色情内容能够在我们未取得任何成功时，就直接促使多巴胺的分泌，对多巴胺奖赏系统造成损害。换言之，在观看色情内容时，我们无需求爱便能收获“性行为”。脑部扫描证明了色情内容能够使“奖赏中心”产生扭曲作用。

一旦“奖赏中心”发生扭曲，病人将难以抑制地寻求能够刺激多巴胺分泌的活动或地点。正如毒品瘾君子路过第一次吸毒的场所会感到兴奋一样，性瘾者看到电脑便会产生冲动。他们明知负面后果也难以抑制渴望，这就是为什么这些病人对色情内容既渴望又反感。更糟糕的是，受损的多巴胺分泌系统会导致病人对性兴奋产生一定“免疫”效果，需要更多刺激才能满足冲动、缓解渴望。这种“免疫力”驱使病人追求更大程度的刺激，导致他们的性癖好逐渐极端化。

国外色情业最明显的变化是逐渐走向暴力和凌虐。由于性瘾者对性兴奋免疫程度提高，普通内容难以满足他们的渴望，只有在暴力的刺激下这些病人才能获取兴奋感。除了变态性行为以外，色情网站常把具有“俄狄普斯情结”（恋母和弑父）的内容作为其特色。这些内容无一不反映出，色情业善于玩弄肮脏的小把戏——利用“成人网站”的“童稚”本质：通过操纵人类的性欲、性暴力和童稚期的情结，获得权力和力量。色情内容不是造成这些情结的原因，但却能够通过“绑定”奖赏系统不断强化它们。

在人类的天性中，性欲或许是最具可塑性的，它似乎已经超脱出生殖这个原始的进化目标。尽管部分生物学者仍天真地认为人类的性审美是固化的，所有人都同样受到健康、对称、“适合生育”的异性的吸引，但事实很清楚：人类的性趣大不相同。

性审美随着时代的改变而改变，用今天的目光来看，欧洲文艺复兴时期鲁本斯笔下描绘的女神无疑过于肥胖臃肿。性审美也因人而异：不同的人认知到的浪漫“类型”不同。这些类型往往固化成为某些刻板的形象：不羁型、艺术型、坏男孩型、高大沉默型、贞烈淑女型等等。通过研究个案中的个人经历我们发现，这些类型与性欲可塑性有关：对“有妇之夫”存有幻想的女性，往往在幼年时便失去了父爱；受到“冰山美人”吸引的男性，往往有一个严苛疏远的母亲。每个人感受到的吸引各不相同。作为一个极端的例子，恋物癖直接挑战生殖固化性欲理论，对于恋物癖者来说，一双鞋的魅力甚至可能比鞋的主人还大。

青少年的大脑尤其具有可塑性。接触到色情内容将给他们的性审美扭曲打下基础。比班基德龙的电影《在现实生活中》深刻反映了互联网对青少年造成的影响。影片中一名15岁的少年以极大的诚实和勇气，叙述了千千万万青春期男孩的真实生活。他展示了那些令他和朋友们感到兴奋的色情图像，并向镜头讲述了色情如何重塑他们现实生活中的性行为。他坦承：“你想在（现实生活中的）女孩身上试试你从网上看来的东西……你想让她和网上（的色情明星）一模一样……我感谢那些建立（色情）网站的人弄出这些免费的东西，但从某种意义上这些东西也完全毁掉了（我对）爱情的感知。这让我很痛苦，因为现在我和女孩建立正常的感情太难了。”

这些男孩们的性审美和对浪漫的期待被撕裂开来。色情内容使他们期待现实生活中的女孩会扮演那些“下载”到他们脑海中的角色。这些男孩本想利用色情内容舒缓紧张情绪，为现实中的性行为“做功课”，最后却成了色情的俘虏。

科学家RandallHaid：色情就是一种毒品！

根据大量的临床资料和目击证据，百万人正在经历无法控制的色情成瘾，因此他们之中很多离婚、失业、身败名裂，有些在监狱里度日。这所有的证据都说明着色情是极易成瘾的。关于色情是不是药物成瘾这项探索由世界领先的神经系统科学和神经心理学家领导，他们在研究项目中收集性行为和色情文学会使人上瘾的临床证据。

关于克服色情文学成瘾的困难是，色情文学上瘾者相信“我已经上瘾，无法自拔”，这点很荒谬。当人对酒精有依赖时我们不会以我产生依赖为借口，放弃戒除。因此已经上瘾并不意味着不可以选择戒除。多年以来我们的团队在诊所中已经帮助很多人从色情以及其他的隐中解脱，面对上瘾，我们随时可以重新选择我们的人生。

更重要的不是色情到底会不会使人上瘾，而是色情到底是不是药物上瘾。色情到底是不是依靠化学药品依赖性上瘾，我们习惯了违法药品，毒品，烟草，那么色情是不是一种类似的物质滥用?

一些科学，药品，生物领域的专家立刻反击：“你怎么能把色情定义为毒药，它既不是液体，粉末或者药丸，我们也不摄入它们。”

以下是我的两点理由：

1、当我们注射或服用一种毒品，化学药品进入大脑等身体其他部分的受体，模拟身体自然分泌的神经传导素，这样它会促使身体分泌一些自生的的化学物质。比方说，百忧解引起身体生成5－羟色氨。类似的，色情文学也同样模拟自然性行为，蒙骗身体释放一种时产生的性高潮物质，这正是毒品的机理。难道色情文学不能被称之为毒品吗？！

2、对于坚持使用精确科学术语，比如“毒品”的人。请允许我放松先你们的思想，首先色情文学会诱使身体产生自生的化学物质，就像常规性行为一样的。而且看色情文学的人也会对这些自身的化学物质上瘾，就像毒品对人体的作用。它们都是是化学诱发的上瘾。

着名的心理学家道格拉斯在成瘾研究里说：“上瘾可以存在在人体自身的化学物质中。”哈弗谢弗说：“我认识到很多上瘾都是经验－重复循环，高度情感化，高频率的结果，上瘾使神经元回路变化，这种变化会帮助行为反复，甚至在没有摄入毒品也会发生。”一位生物学领域的色情研究者朱迪瑞斯曼，长期研究神经系统学，他认为色情完全应该被定义为毒品，是一种化学物质依赖。让我们探讨她和她的同行发表的强有力的声明。

“色情的爆发会产生大量肾上腺素、睾丸激素、催产素、多巴胺、血清素、苯乙胺以及其他药理学刺激物产生。”在她被医学研究所出版的书中，桑德拉阿克曼记录到：“肾上腺素与脊椎动物大脑相独立，高肾上腺素水平会产生吗啡和海洛因。色情本为生殖器官的快速反应，但这种反应机理容易使人自慰，促进产生自生的肾上腺素/降肾上腺素，吗啡嗜好，这些影响神经系统的化学物质使荷尔蒙泛滥。这种荷尔蒙泛滥类似于毒药的机理。兴奋的依赖（通过色情文学）与生物化学中过量的苯丙胺依赖有关。满足感（网瘾）与镇静剂效应有关。幻想习惯与过多的神经传导物质如多巴胺，降肾上腺素，血清素有关。所有的上述成瘾都与都与迷惑剂的作用在化学方面相似。范德堡大学精神病专家皮特马丁的研究成果标明:正常受试者发现大脑中关于性唤起的经历像摄入毒品一样。上瘾存在于身体自身的化学物质，任何能够增加这种化学物质的活动可以转换为一种强制，失去控制后会渐渐的干扰正常的运行。色情不像一种毒品，它是一种内部处理产生的毒品，它能产生强烈的欲望，虽然行为不正确，但是会产生感官奖励激励自身。不论你怎么看待它，色情上瘾是一种化学物质上瘾。按照简单的方式理解，色情文学诱使身体产生化学物质，这种物质就是色情文学上瘾者所追求的。总而言之，色情是一种毒品。

美国成瘾医学会：性行为成瘾与毒瘾一样真实！

扔掉你的教材，医生重新定义性行为成瘾——美国成瘾医学协会发布了他们对性成瘾彻底的新定义TossYourTextbooks，DocsRedefineSexualBehaviorAddictions作者：加里威尔逊（GaryWilson）美国成瘾医学协会指出，性行为成瘾与毒瘾一样真实！

本文是转自一个国外的戒色网站yourbrainonporn，这篇文章给人们一个惊人的断定：色情成瘾和毒品成瘾一样！本人英文水平不高，但是试着翻译了一下，不到之处，还望谅解。

在成瘾科研和成瘾治疗领域里发生了一项重大事件，美国顶尖成瘾研究专家在美国成瘾医学协会（ASAM）发布了他们全面、彻底的新定义的性成瘾，这个新定义结束了“性行为成瘾是否是真正的成瘾（和毒瘾一样）”的争论。

ASAM新闻稿：

「这个新的定义结果来自一些大量人员的实践，有80多名专家在四年过程中的积极参与，其中包括顶尖的成瘾学术权威机构，成瘾药物临床医生，来自世界各国前沿的神经系统科学研究员……通过大量脑部神经作用的发现，神经系统科学界20年的最新进展，说服了ASAM需要重新定义性行为成瘾。」ASAM很有可能采取行动，有一部分原因，是因为修订了DSM(美国精神

病协会的《精神疾病诊断与统计手册》)的神经病医生试图拖延将要到来的联合决定——“性行为是符合成瘾行为”的结果。

在传统定义上，DSM提供的诊断依据是一系列成瘾外在行为，却不是依据于潜在的病因。从DSM作者不可能同意沉溺性行为表现的列表构成“性欲亢进障碍”(例如：沉溺色情无法自拔)看出，他们对待症状却是无能为力的。事实上，他们可能忽视或排除了附加的障碍扰乱——青少年在互联网上接触色情已经变得十分普遍。

相比之下，ASAM的新定义：“认识到在成瘾的病因上，大脑扮演了重要的地位——大脑在成瘾时的功能作用和产生特定的大脑回路时所发生的变化，可以解释外在出现的成瘾行为。”这就是承认，是否有一些极端性行为(如：每天都浏览色情网站)解释了为什么不同的人的病理表现却不同。

原文：Incontrast,theASAMdefinition,"looksattheroleofthebrainintheetiologyofaddiction—whatishappeningwithbrainfunctioningandspecificbraincircuitrythatcanexplaintheoutwardbehaviorsseeninaddiction."Itisanacknowledgementthatasexualbehavior(e.g.,viewingInternetporndaily)maybeevidenceofpathologyinoneperson'sbrainwithoutreflectingpathologyinanother's.

【按】：多次、长时间、高频率地浏览色情网站影响了大脑的功能作用和大脑回路行为。所以，你的大脑，你的潜意识，被色情一次一次重复地“洗脑”了，已经形成了顽固的状态了。

所以怎么办？想要改变，就要再通过戒色文章“洗脑”回来！同样是要多次、长时间、高频率地看戒色文章提高觉悟，改变思想、甚至大脑组织。这一点，飞翔在第一季的经验中就有提到，大家可以去看！

研究表明，行为成瘾与化学药品成瘾，这两种成瘾都会严重地改变大脑的生理组织结构。一个ASAM发言人解释说：新的定义的提出毫无疑问地表明：所有对酒精成瘾，海洛因成瘾或性成瘾，认为这些本质上是完全一样的。RajuHaleja博士，前CSAM（加拿大成瘾医学学会）会长、ASAM委员会主席，精心地给定了新的定义，说：“相比那些传染疾病，我们也将成瘾视为一种疾病。成瘾就是成瘾，无论你如何奇妙地控制你大脑念头的方向，一旦它（指上瘾）改变了你的大脑思维方向（心理上、生理上——按），你将非常容易地完全成瘾。”性、赌博、高热量食物，在成瘾表现上，每一点都与酗酒或海洛因和冰毒相似。

这里有一个对ASAM主要观点的简短总结：

1.无论是对行为成瘾还是化学药品成瘾，成瘾现象中，大脑的机制的变化出现了相同的反映。

2.成瘾是一种严重的疾病。它不是必需要由心理健康问题而导致，比如情绪和人格障碍。这引出了接下来的人们通常观念：成瘾的人是在用“自愈疗法”去治愈其他失调、凌乱。

3.两种上瘾（对行为成瘾和化学药品成瘾）导致相同的大脑重大改变，在相同的神经回路：Hypofrontality、敏化、脱敏。

4.参与慢性“成瘾行为”表示了上述大脑发生的变化。然后成为无意识的上瘾行为和习惯。

5.新定义超越了旧的“成瘾与强制”的区别，这通常用于否定行为上瘾的存在，包括网络色情成瘾。

不像赌博、食品、电子游戏成瘾者的大脑，性/色情成瘾者的大脑尚未被扫描。然而大脑机械学行为成瘾已经那么明确，专家可以充满信心地说，性行为也会使人上瘾。换句话说，它不是形式或数量的一个刺激，而是大脑产生变化这件事。

这些摘录来自ASAM的常见问题，科学解释所有共同的成瘾：

问题：关于这个新定义，与旧定义有什么不同的吗？

答：在过去，研究的重点在于和成瘾相关的物质，如酒精、海洛因、大麻、可卡因。这个新定义清楚地表明，上瘾的不仅是关于化学药物，它是关于【大脑】。这不是一个人使用的物质,使他们上瘾；它甚至不是数量或频率的使用。成瘾是关于发生在一个人的大脑当他们接触到奖赏的物质或奖励的行为，和它相关的大脑中的奖赏回路和相关的大脑结构通过它外部的化学物质或行为“打开”反馈回路。」（“奖赏的物质或奖励的行为”、“奖赏回路”等是一些脑神经学的一些概念，这些概念与多巴胺这个物质有关——按）当成瘾者在禁欲时、戒断症状期间，企图控制欲望却没有成功的那一刻，所有种类的成瘾者有着共同的大脑变化。到目前为止，出现在所有的瘾君子（强迫性赌徒，饮食成瘾者（暴饮暴食症），电子游戏上瘾者）的底层的大脑变化(脱敏，敏感，hypofrontality)都已经被观察到。他们很有可能出现在今天的强迫性色情用户之中，如果它走路、谈话和行为像鸭子，它就是一只鸭子。另一个对于ASAM的声明：不能通过根据观看色情的时间或观看色情的种类来定义是否“色情成瘾”的含义。【只要是有观看，就有色情成瘾存在，就是上瘾。】由于脑部扫描是不切实际的，ASAM由5部分组成的评估，以帮助人们弄清楚他们的大脑是否已经改变。这与标记在评估糖尿病患者的抱怨症状相似。

附：在《性瘾的形成及色情影片对人的恶劣影响》中有提到相关的评估测试1.你是否无法控制性行为/观看色情影片的冲动。

2.当你真的随着冲动行为的时候，你是否在这些行为上花了比自己预期更长的时间。

3.你是否有关于冲动行为连续的强烈欲望/是否尝试克服这些欲望。

4.即使你需要面对工作，家庭，社会责任，仍然随着这些性冲动而行为。

以下两个问题来自ASAM对食物成瘾和性成瘾的明确规定的说明：

问题：这种新的成瘾的定义，是指涉及赌博，食物和性行为成瘾，ASAM真的认为食物和性会使人上瘾？

答：在科学文献中，赌博成瘾已经被描述了几十年。事实上，DSM（DSM-5）的最新版本将列出赌博成瘾症，这与物质使用成瘾在同一节。ASAM新的定义与成瘾只是依赖于物质的说法而不同，它还描述到如何瘾还涉及到有关奖励机制的【行为】。这是第一次，ASAM对“瘾”做出的官方立场，即成瘾不单单是“物质依赖。”这个定义是说成瘾是关于大脑运作和大脑回路以及一个成瘾者的大脑结构和功能是不同于一个没有成瘾者的大脑结构和功能的。这要谈到在大脑的奖赏回路和相关神经回路，但强调的不是于外部奖励而参与奖励机制运作。在新的定义中，食物、性、赌博是与“病态地追求奖赏”有关的。

问题：谁有可能染上食物和性成瘾？

答：我们都拥有对食物和性产生奖赏的大脑回路，事实上，这是一个生存机制。在一个健康的大脑里，面对这些奖赏，有着“足够”或者“不够”的反馈机制。在成瘾者那里，这些机制已经功能失调了。例如，反馈的个人消息变成了“需要更多”，从而导致通过使用物质和行为救济，来满足病态的追求奖赏。亅总之，性瘾真实存在，而且它是和生理毒瘾有着相同的大脑结构的改变。这非常有意义。毕竟，令人上瘾的毒品仅仅只是增加或减少了正常的生物学功能，却没有做任何事。他们劫持神经回路的自然回报，所以，显而易见，自然回报的极端版本（垃圾食品，网络色情）也可以劫持这些电路。

那么，谈谈色情成瘾？

今天的医疗保健提供商和流行的忠告专栏作家在有关互联网色情使用的风险这个问题上，对群众往往存在误导，其中一部分是因为他们认为，手淫（无观看色情的情况）很少导致成瘾。（但事实证明：手淫恶习具有高度的成瘾性，很容易一发不可收拾，就像打开了潘多拉的魔盒，一旦打开就收不住）网络色情也不是单纯的手淫，虽然手淫和网络色情有相同的概念，但两者有着不同的【新奇效果】。通常情况下，手淫导致饱足感。【相比之下，网络色情可以覆盖、推翻自然产生的饱腹感。】【在某一些人的大脑里，覆盖自然饱腹感，需极端刺激与成瘾相关的区域，大脑的变化就像湿滑的斜坡一样急速下降！】

【按】：这就是印证了那句话：实践出真知。手淫、看黄成瘾，以及导致的一系列身体的、心理的疾病是普遍现象，得到了各位戒友的广泛认同！这么多的案例，这么多的例子，都是实践所出的真相啊！

你不知道的真相：传统西医也认为手淫有害！

在国外，也有许多青少年因为有手淫行为而感到苦恼。传统西医认为手淫是“下流的”、“搞垮身体”的行为。维多利亚时期的欧洲人把手淫说成是“恶魔”，并会在道德上为此懊恼，在健康方面则会得各种各样的疾病。甚至许多着名的学者和专家，在他们的着作中也断言：手淫有害！基督教更认为手淫是一种罪恶，一般信徒需罚禁食20天，如为教士且发生于教堂中的手淫则罚禁食30天，主教则禁食50天，中世纪曾制作加于阴茎的刑具以惩治手淫。

18世纪，英国出版《手淫：自渎的滔天罪恶及其全部可怕后果》一书，认为它是许多疾病的根源。十八世纪法国医生S·A·D·Tissot《论手淫产生的疾病》一书于1758年问世，认为手淫会导致疾病，自渎是罪恶的，很多疾病都归罪于手淫。十九世纪末法国着名的精神病学家和心理学家莫莱说：“经常手淫者，变得迟钝而衰弱，眼球内陷，眼圈发黑，两目无神，双手冰冷，经常盗汗，在学校中成绩下降，智力衰退。如果积以成习，不能自拔，最终必将变成一名白痴而产生忧郁心理。”有很多手淫者反映说他们遭受了很大的折磨和痛苦。轻则四肢无力，身体衰弱，脸色苍白，疾病丛生，重则精神萎靡，工作退步，甚至悔不欲生，企图自杀，真的自杀身亡者也不乏其人。黑格纳是奥地利的心理学家，他说：“手淫者，肌肉组织软弱无力；神经组织精力耗竭。神思恍恍。精神懈怠，思想不集中，遇事回避，自信心丧失，情绪乖离，恹恹如病，甚至生自杀之念；在道德方面，变得胸襟狭隘，思想乖张，诡谲狐疑，不辨是非，伦理道德观念错乱。”

到20世纪初，对手淫可引起生理、道德、精神危机的警告在西方医学教科书中依然存在，在西方教会主办的《青年》杂志中此类说法非常普遍。手淫可致严重后果的观点仍有系统资料的支持。当年德国在纳粹时代，青少年都穿短裤，晚上睡觉的时候将手绑起来放在被子外面，这是讲究卫生学，为了日耳曼民族的优越，同时也是为了防止他们手淫。此外，有一时期，国外对手淫习惯者采取了十分严厉的惩罚措施，例如让男孩子穿上带锁的牛皮裤，金属的阴茎夹具等，这些做法虽然比较过分，但都是在证明：手淫有害！必须禁止！

这些措施的实行直接来源于西方古代保存精液的观念，他们认为手淫会使生殖器官在未成熟之前就耗尽其能量，对日后的性功能会造成严重损害，由于手淫的反复刺激可引起性快感减退，性快感减退又会反过来影响性交，甚至还会影响到生育能力。同时，手淫过度刺激的另一后果

是，手淫者为避免性快感减退，刺激的频率就会增加，以致手淫者沉迷于性活动，到时候就会去追求更富刺激的方式，比如强奸或其它性犯罪。

按语：

看完这些内容，不知道广大戒友们有没有中枪的感觉？我敢说大多数都有。传统西医和传统中医对手淫的看法是一模一样的，请注意“传统”两个字，看到很多朋友因为无害论都抨击西医，事实上这些西医应该在前面加上两个字——现代，现代西医，而且是现代西医中的庸医，他们在对手淫的看法上是极其错误的，他们往往以讹传讹，误人子弟！加上现代社会性学家的歪理邪说横行霸道，打着科学的幌子宣传伪科学，大肆鼓吹性解放，于是很多人都被洗脑了，继而无知而幼稚地认为手淫无害，当伤精的症状爆发出来时，他们中的很多人依然还在执迷不悟，实在可悲可叹！手淫有害的真相被庸医和性学家埋没了，但我相信，真相迟早会重见天日，我也相信，越来越多的人会认识到手淫的真相，并且开始自觉戒除手淫恶习！

科学证明，手淫有害健康的证据！

最新的科学研究已经充分证明：

手淫这一高度成瘾的行为，会引起雄性激素的过量制造，令到肾上腺和性器官疲劳，令到多巴胺为了维持长久的性唤起而被过度分泌。因为多巴胺是肾上腺素的先驱，过量多巴胺导致肾上腺制造过多肾上腺素，令到机体长时间地进入严重应激状态。与此同时，去甲肾上腺素从多巴胺中合成，并从肾上腺髓质中作为荷尔蒙与皮质醇一起被释放到血液中。肾上腺素、去甲肾上腺素和皮质醇刺激严重应激状态，直接提升心跳，引发葡萄糖从能量库中释放出来，并增加骨骼肌肉中的血流。所有这些对机体造成沉重的负担。

在性行为中起重要作用的前列腺素E-2，亦被过度制造，并对机体产生煽动性作用，伤害组织、神经和关节，危害免疫，引起肌肉和神经疼痛，促进传染病、发炎，甚至癌症。肾上腺素和前列腺素E2的慢性升高对脑细胞和肝、肺、肾上腺、心脏、血管、消化系统、胰脏、胆囊、睾丸和前列腺的副交感神经构成严重伤害。最终，你会经受一系列的症状包括抑郁、焦虑、机体疼痛、持续性唤起和性机能障碍比如男人的阳痿、早泄和勃起不坚、射精无力、快感消失、精液质量下降（果冻体、畸形精子、弱精症、无精症、精液颜色异常等）。

所有这些过度行为和压力致使脑下垂体和睾丸在几天甚至几个月里变得无能，引起长期的性疲惫和慢性消耗。首先你会感到你的肌肉、关节在射精后变得紧缩和僵硬。你的双腿会发软，骨骼会发出怪异的响声，各种炎症会出现在你的身上，你会变成一个炎症的载体，各种不适会困扰着沉迷手淫的人，尤其是精神摧残异常严重，很多人的心理变得阴暗偏激易怒，社恐、强迫等病症也会找上门来，自信也受到极其严重的摧残！极端的肾上腺机能耗尽会导致极低水平的DHEA和皮质醇，引起全身疲惫和疼痛，包括背。因为DHEA、睾丸激素和DHT的突然下降，疼痛会在射精后的2到4小时内变得严重。你会经历一些时日的疼痛直到催乳激素和皮质醇回到它们正常幅度。

除了身心的诸多折磨，特别要提出的就是容貌的变丑，沉迷手淫的人，气质也会变得猥琐不堪。多项研究表明，上万的真实案例佐证，手淫的确会导致一个人变丑，而且丑得极其不自然，可以说是怪物畸形，让人感到极其厌恶，极其恶心，其实手淫者有时也会觉得自己极度恶心，甚至是心理变态。真正的科学尊重事实，所有不尊重事实的都是伪科学，伪科学迟早要被打倒和淘汰，群众的眼睛是雪亮的，真正有深刻症状体会的人，他的眼睛更是雪亮无比。我们必须认清手淫有害的真相，并且把这个真相告知更多的人，以便拯救那些无知、被洗脑的麻木撸民！

医生塞缪尔蒂索：自慰是一种必须治疗的病症

自慰在十八世纪以来被看作一种可怕的恶习！

1760年，瑞士医生塞缪尔·蒂索在《自慰，或论自慰所导致的紊乱的论文》中称自慰是一种必须治疗的病症，他认为流失一盎司的精液相当于失去四十盎司血液，这与中国流传的“一滴精十滴血”之说有异曲同工之妙。普鲁东指这种恶习“戕害了年轻人”。美国纽约州的精神病医生艾蒙斯·佩恩认为它严重损害健康，从事这种行为最后会发疯并且自杀。1860年，法国医生雷凡耶·巴里斯指出，在世界上，被自慰这种恶习害死的人，要多过死于历次战争的人，多过死于各种瘟疫的人。这种恐惧在欧洲流传甚广，甚至远渡重洋，传到了北美。1870年，有部美国着作这样写道：“自慰要害你一生，直至死亡；它无时无刻不在折磨你，这种痛苦无法用言语形容。就是死在刑场上，也好过受这种活罪。”

1812年，美国医生洛希出版了一本小册子《心智的病》，建议人们如有自慰的冲动，可以转念去想事业，或是赶紧去读书。1857年，威廉·艾克顿《生殖器官的功用和滥用》描绘一位有自慰习惯的男孩：“他身体柔弱，发育不全，两眼惺忪无神，脸色苍白，并长满了雀斑与粉刺，双手潮湿发冷，皮肤发湿。男孩非常怕生，习惯独处，但喜欢与同学一起享受那件事。”

长期过度的手淫会导致一些系列的问题，神经系统的极大损伤、引发种种精神问题、肾气外泄、前列腺炎、精索静脉曲张、早泄阳痿、脱发、痤疮、肾虚，耳鸣问题就会找上门来。并且伴随着其他肾虚症状：

脑力方面：记忆力下降记忆力减退，注意力不集中，精力不足，工作效率降低。

情志方面：情绪不佳情绪常难以自控，头晕，易怒，烦躁，焦虑，抑郁等。意志方面：缺乏自信信心不足，缺乏自信，工作没热情，生活没激情，没有目标和方向。

性功能方面：性欲降低，阳痿或举而不坚，遗精、滑精、早泄，显微镜检查可见精减少或精活动力减低，不育。
　　泌尿方面：尿频，尿等待，小便清长，滴白，前列腺炎，精索静脉曲张。

其他方面：早衰健忘失眠，食欲不振，骨骼与关节疼痛，腰膝酸软，不耐疲劳，乏力，视力减退。脱发白发头发脱落或须发早白，牙齿松动易落等。

我们中国古人讲“色是伐性之斧，精是五脏之源”中医讲“肾者主水，受五脏六腑之精而藏之”药王孙思邈说“精少则病”肾精的大量流失，可谓是百病丛生。

色情影片、新奇、以及柯立芝（Coolidge）效应没有柯立芝效应就没有网络色情影片的泛滥柯立芝效应是一种古老的生物程序。如果有新的交配企图交配，它可以冲垮你高潮后的满足与低迷。如果没有它，就没有当前泛滥于互联网的色情影片。这种神经机制会感知每一个色情可能，包括那些在你屏幕上播放的色情影片。
　　如果我们将一个雄性小鼠和处于交配期的雌性小鼠的放在一个笼子里将会发生什么?
　　首先，雄性小鼠会性兴奋，接着，它会对这个雌性小鼠感到厌烦。

哪怕雌性小鼠想进行更多次交配，雄小鼠也不想再干了。但是，如果我们将换掉原来的那个雌性而放入一个新的雌性，马上，雄小鼠就会迫不及待地想要与这个新雌性进行交配。这个过程可以一直重复，直至雄鼠精疲力尽而死。
　　科学家将这种现象称为柯立芝效应（CoolidgeEffect）,它也存在于雌性群体中。

雄鼠之企图与每个新雌鼠交配是由于其收到激发，脑内的多巴胺分泌的骤然增加。没有什么比性更能激发多巴胺的分泌了，因为我们的基因希望继续留存于世。多巴胺是那种是我们有“我想要！”的想法的神经化学物质。没有他，我们不可能获得极乐体验，甚至不想吃饭。当多巴胺分泌降低时，我们的欲望也就下降了。多巴胺在所有的成瘾行为中扮演尤为重要角色。一个成瘾的人的大脑会对多巴胺敏感度下降，因此，多巴胺的分泌也越发渴望。
　　回到小鼠的实验中。

在于同一个雌性不断进行交配的过程中，它的多巴胺分泌会逐步减少。考虑图1。小鼠第五次与相同的女性交配需要17分钟。随着多巴胺释放减少，射精时间的增加。但是，如果不断有的新雌性，他可以在所有的五次交配中非常快的完成射精。面对每一个新的性伙伴，他的大脑会释放更多的多巴胺。

和老鼠不一样的是，人类是有婚姻的。两人共同养育子女，在此过程中得到更多的快乐和满足。但柯立芝效应仍然潜伏在我们周围。我曾经与一个人在洛杉矶长大的先生谈话。

“我有过350个情人”他承认，“我想一定是我不对头，因为我总是对她们很快便失去了兴趣，在她们中不少是很漂亮的”。这次谈话前，他的第三任妻子刚刚离开了他，他非常沮丧。
　　我们接着探讨互联网上色情电影与柯里芝效应

在线情色可以不断地刺激用户。无尽的“新性伙伴”会使观看者多巴胺分泌水平持续增加。某个受害者坦言：“我收集了大量的情色电影。收集的大量电影给我带来无尽快感。最我感到刺激的是新的色情明星，新的色情视频，和新的黄色小说。”
　　很多研究表明，人与小鼠在对待新奇的性刺激上的反映没什么区别的。

例如，澳大利亚的研究者们对测试对象不断播放色情影片，测试者阴茎在不断的刺激下勃起水平不断下降。不断重复的老刺激会让测试对象提起不了兴趣。在看了18次相同的色情影片后，测试者接着观看新的色情影片，测试者的阴茎勃起水平迅速提高。

多巴胺因新奇而起，尤其是在性方面的新奇。研究证实预期的奖励和新奇的刺激会的彼此增加兴奋，引起边缘脑（limbicbrain）兴奋。这种大脑的原始部分不关心你是否已经有足够多的性行为，它要的就是遗传上的结果，也就是尽可能多的复制基于。例如，雄性豚鼠，被放进一个有24个雌性的笼子里，几天之后，他已精疲力竭。

其他啮齿类动物的研究表明，大脑的全面复苏需要7天左右，对人体的研究显示，一个射精后至少7天才能恢复。）显然，男性需要时间来恢复他们的体力。然而，今天的互联网色情用户身上都发生了什么？多少人不断超限使用身体的恢复能力，从不给自己为期一周的喘息时间来恢复身体?
　　互联网上总是有另一个诱人的“新奇的性伙伴”等着你。
　　性瘾的形成及色情影片对人的恶劣影响
　　以下是我看到的国外一段采访。觉得有些启发性。

1.主持人：为什么观看色情影片这一现象如此普遍？StevenLuff:我直接开始讨论这个问题的核心。色情影片的本质是毒品。它使得人的大脑释放神经化学物质多巴胺，使得人非常兴奋。如果没有这种兴奋刺激人就不会去看色情影片了。多巴胺正是人们使用海洛因之后大脑释放的化学物质。很多人观看色情影片是想要控制他们不想面对的情感。很多酗酒吸毒的人就是想要逃避他们童年，婚姻，人际关系，工作中的负面经历和感情，甚至对于自身的存在产生疑问。他

们不去面对和处理问题，他们转向了色情影片。色情影片上瘾的几大促因包括色情影片的便宜价格，获取的容易性，匿名隐私性，和其侵略性。侵略性不仅仅是指你寻找色情影片，它也在找你，而且会找到你。

2.主持人：很多人不讨论这个话题，或者由于主流文化的沁透，认为这种行为不是一个问题。但是现在了解到色情影片对他们生活的影响。那么究竟什么才是色情片上瘾呢？

StevenLuff:你要是观看，就是问题就是上瘾。观看色情影片是躲避自我。没有任何一点积极的因素在其中。有一种性瘾测试：10个，20个，甚至50个问题帮助你了解你是否有了严重的问题。其中4个问题对你会有帮助：你是否无法控制性行为/观看色情影片的冲动。当你真的随着冲动行为的时候，你是否在这些行为上花了比自己预期更长的时间。你是否有关于冲动行为连续的强烈欲望/是否尝试克服这些欲望。即使你需要面对工作，家庭，社会责任，仍然随着这些性冲动而行为。这些测试题谈及了很多人的问题。比如当某个人在工作中受到老板的责难，或者搅进一场争论，他不知道如面对自己的负面感情，不知道如何处理人际关系问题，于是就转向了色情影片。于是他缩回自己的“安全小天地”，琢磨着如何找到色情影片。有一个性瘾恢复小组的人告诉我他曾经是这样安排自己一天的生活的：早饭后出去工作到11点，回家上网观看色情影片手淫等到5点，再去晚上的工作。如果你像他一样，把自己的一天围绕着性和色情影片而安排，你的问题就严重了。

3.主持人：这些问题对很多人来说都是严重的困扰。你有什么看法和建议呢？

StevenLuff：任何上瘾的问题，不仅仅是性瘾，都和基因有多多少少的联系。如果家庭里有人酗酒吸毒赌博，你也有可能面临上瘾的问题。任何面对上瘾问题的人，被空虚孤独困扰的人，内心深处都隐藏着一些问题。你内心深处感觉自己不值得被爱，自己不被接受。你逐渐长大，这就会发展成一种重复的强迫症，你不断寻找能够反映自己内心感情的事物。如果你感觉自己不值得被爱，你就会去寻找不需要人际关系的事物，比如说色情影片。色情影片不是双向的互动，是单项的。你觉得如果自己的需求没有办法通过色情影片之外其他任何方式被满足，那么色情影片就成了你最重要的需求，但这是谎言和自我欺骗。其实每个人本质都是善良的，人人都可以改变提高自己，都是值得爱的，只是你没有意识到。

4.主持人：性瘾是怎么形成的？StevenLuff：性瘾有两个组成部分：心理的和生理的。心理上的常常是问题的出发点。不想要面对所经历的负面情感和问题。你色情影片看得越多，你就在更多改变你的大脑和大脑运作的方式。想要恢复就要学习大脑是怎么运作的。同时还要处理自己不想面对的情感和问题。像之前讨论过的，各种上瘾使得多巴胺释放给人一种兴奋感。大脑释放的多巴胺被释放到3个区域：处理兴奋愉悦的区域（这就是为什么你体验到“兴奋”和“激动”）。多巴胺还会被释放到大脑皮层，这一部分区域是处理社交行为，思考，和控制力的。当多巴胺到达那个区域，大脑皮层的运作减慢。所以有人看了色情影片之后，去找小姐，或者从事其他不良性行为，性犯罪之类的，却不明白问什么自己会走到那个地步。问题是，这个人按照冲动去行为之前，他的大脑根本就没有进行充分思考。大脑皮层减慢，你就可以获得你所渴望的“奖励”---兴奋感。多巴胺还会被释放到第三个区域：大脑处理奖励的区域。奖励系统记得所有曾经被使用获得所期的事物。它记得你去找小姐的城市路线，记得你是如何去找色情影片的，记得色情影片主页的颜色。即使当你不想寻找性刺激的时候，你看到了那个主页，或者开车行驶在城市找小姐的路上，大脑的多巴胺就自动释放。又开始了恶性循环。你不想面对的问题和情感也在这个恶性循环里起到了重要的作用。它们激起了这个循环，推动了循环的重复（比如来自老板，亲友的压力）5．主持人：如何脱离这个恶性循环？

StevenLuff：从生理的角度讲你从某种方式训练了你的大脑，你得停止这种训练方式。这是问题的关键：停止自己不挺重复的旧行为，大脑才能康复。有几个关键的点帮助自己脱离这个恶性循环：

1）检验自己的内心，直面问题。
2）参与到社区活动中来。加入爱你接受你的群体。
3）事实，信任，和领域。上瘾的行为基于欺骗和谎言。

如果工作朋友或者居住环境充满了促使自己寻找色情刺激的逆缘，那么考虑做一个决断。面对事实，建立健康的环境。对于自己的信任来自于做正确的事情。你得开始做正确的选择，从而对自己产生信任。领域是指你得有自己行为的界限：需要对不良的人和事说不。

按语：

以上是一些关于性瘾形成的介绍。补充脱离恶性循环的几点：打破对于邪淫是乐受的妄见，树立对邪淫的正确见解，现代社会为了赚钱，大肆以色情元素掺入电视节目，广告中等等。拍色情影片的人更是利用人的弱点赚钱。他们从“性是诱惑享乐顺应人性”的角度进行宣传，他们不会告诉你纵欲的恶果。很多人耳濡目染接受了他们的洗脑，结果完全被骗了，而且被害得不浅。

所以一定要明白这点：性只是传宗接代的隐秘的事，而不是像媒体所宣传的那样。所谓诱人的图像影片并不能带来幸福，它就像毒药一样是害人的，不仅害你，还害了千千万万其他的人。沉迷于诱人的图像影片所带来的低级感官刺激，你将失去心灵清静和身体轻安的良好感觉。色情图像影片带来的恶性循环是个无底洞：你绝对会以牺牲身心健康作为放纵的代价。观看色情影片使得学习工作目标无法达成，多看色情影片的人往往缺乏正气，善人也会远离自己，这就是邪淫招致不幸婚姻的原因，代价实在太惨痛了！

修心、树立阳光健康的内心世界：有空就念佛念经，清静心灵孝顺父母（每天问候父母，逗他们开心，要有耐心，住得近的常去父母家帮忙，陪陪他们，住得远的常常邮件视频问候）不看杂书，尽量戒网。多运动，坚持锻炼，多参与社区活动，帮助身边的人。诱惑刺激来的时候要树立起正念（转念、念佛号、思维邪淫的坏处，比如邪淫损害身心健康，使得自己远离善人善事，达不成目标等等）多看善书（比如了凡四训）柔顺不发怒，学会接受和原谅，保持谦虚好学的心态，多帮助他人，慈悲施舍爱护生命（放生食素）隐恶扬善，心怀感恩。

库恩博士：长期看色情图片或导致脑萎缩！

（文/AndrewM.Seaman）

根据德国一项最新研究，观看大量色情影片的人，其大脑负责奖励和动机的区域体积可能会更小，活跃程度也会更弱。研究论文刊登在《美国医学会杂志-精神病学》（JAMAPsychiatry）期刊上。

来自德国柏林普朗克学会人类发展研究所的西蒙妮·库恩（SimoneKuhn）博士，以及柏林查理特医科大学的尤尔根·加利纳特（JurgenGallinat）共同进行了这项研究。他们对64名21岁至45岁的健康男性进行了调查，调查内容包括了他们观看色情影片的习惯等问题。同时，研究者还利用核磁共振成像技术测量了参与者的脑部容量，并观察了他们大脑对色情图像的反应。结果发现，与完全不看色情影片或图像的男人相比，经常观看这类作品的男性脑部会出现明显的变化。

库恩博士指出：“我们发现看色情影片越多的人，其纹状体（大脑中与奖赏反应机制和动机性行为有关的区域）体积也越小。”她还补充道：“此外也发现，更常看色情影片的人，其纹状体的另一块会对性刺激做出反应的区域比较不活跃。”研究者还发现，纹状体和前额叶皮质（大脑外层与身体行为和决策相关的区域）的连接会因观看色情影片时间的增加而变差。

在这项研究中，德国马克斯-普朗克研究所的研究人员针对64名21至45岁的男性进行研究，他们被要求填写问卷，说明自己看色情内容的频度。就平均而言，这些男性每周观看的时间超过4小时。研究人员随后让这些男性观看色情图像和非色情图像，同时对其脑部进行磁振造影（MRI）扫描。结果显示，观看大量色情图像的男性，其脑部的纹状体较小。纹状体是脑中负责报偿的部位，当人们受到激励或奖赏时，此部位会被激活。

研究还发现，当男性观看色情图像时，纹状体的功能会减退，看得越多，纹状体越不活跃，工作效率越低。也就是说，常看色情图像的人，对性刺激的反应可能会变得迟钝。如果要达到相同的刺激反应，就必须逐渐增加观看的量。

按语：

中医：肾上通于脑！肾主骨生髓，脑为髓之海。国外的研究正好和传统中医的理论相契合。手淫的确会导致脑力下降，这在几十万的受害者案例中多有反馈，手淫伤脑，轻则脑力下降，重则就是出现神经症。

国外NOFAP（戒撸运动）介绍

网络色情随互联网而兴起，但调查发现，网络色情是会上瘾的，而且会造成一系列心理和生理上的问题。

BusinessInsider上的一份图表则反映出当今美国网络色情的现状，以及介绍了NoFap(戒撸运动)，一个在Reddit上组成的反网络色情组织，如何帮助那些沉溺在色情网络中的人脱离苦海。

为什么男人容易对色情内容上瘾呢？

根据库立奇效应（CoolidgeEffect）的定义，从原始的生理角度来说，雄性动物理论上更“贪新厌旧”，而这已经在不同动物身上验证。因此理论上如果男性身边的另一半经常变换，就会让他保持对异性的新鲜感。

图表列出了异性对于男性兴奋度的关系图，发现如果经常更换女伴（紫线），那么这名男性对异性的兴奋度会持续保持平稳，甚至会出现小幅度的攀升；如果女伴保持不变（红线），那么这名男性对异性的兴奋度则会呈现周期性的下滑。这，就是色情网站保持繁荣昌盛背后的深层次问题。

肉体上的折腾无非是为精神上的满足，因此上色情网站成为了获取这种满足感最安全、最方便的行为，男人也不需要攀山涉水需求另一段（精神上的）“关系”，于是双方一拍即合。那么男人和色情网站的友谊就成了一个牢固不破的循环：首先，这种方法方便、快捷；而且目前大量的色情网站已经在走freemium路线；互联网有4.2亿页色情内容，你永远也看不完。换句话说，你隔两天再上去，说不定网站又更新了。因此回到图1的论述，色情网站将持续刷新男性对异性的兴奋度。

在强大的色情帝国面前，有人决定反抗。

一些决定对色情依赖说不的人，在Reddit上组成了反色情联盟NoFap。这是一个互助的组织，成员可向组织分享他们的痛苦，也会得到成员的帮助。不过其中一些NoFap衍生出来的亚文化也非常有趣：

NoFap：fap代表自慰，NoFap顾名思义就是向自慰sayno了。Fapstronaut/Femstronaut：NoFap将男女成员分表比喻为男/女“自慰宇航员”。PMO：指为色情（Porn）、自慰（Masterbation）、高潮（Orgasm）形成的怪圈。

DeathGrip：字面翻译为死亡之握，不过这当然与iPhone4无关，指的是男性的自慰行为，而DeathSchlick是女性版本。Reboot：重启。当你从色情内容抽身出来一段时间的“净化”后，大脑将回归正常。通常一个Reboot周期为60—120天。这支反色请队伍阵容也在壮大，目前已经聚集了7万3000名“宇航员”，每日成员数也以140人的速度增加。

WhyNoFap?

因为他们相信，长期对色情上瘾，会让人变得不正常。如经常感到焦虑、压抑、还会出现其他心理上的影响。而且更严重的是，依赖色情让他们丧失了结交异性的能力，或者影响对另一半的性质量。最重要的是，他们想重新振奋，重获左/右的主导权。

去年NoFap对1500名“宇航员”做了一份调查。年龄分布上，20-29岁的人群是受色情内容困扰的主力人群，占58%，而有11%的人年龄超过30岁。而让人意外的是，占整个NoFap第二大人数的，居然是13-19岁的青少年组别。

而当中75%的受访者表示，他们加入NoFap是为了重获与真实女性交往的能力。在这份调查中，几乎有一半人没有性经验，当中直男占了90%，他们中有16%在12岁前已经接触过色情内容，也有53%在12-14岁的时候开始这条不归路。

在加入NoFap之前，59%的“宇航员”表示每周会观看4-15个小时的色情内容，占据了他们大量的日常生活时间。而随着入道越深，64%的人发现他们观看色情内容的口味变重了。高达73%的“宇航员”已经患上对色情内容依赖的症状。

重启：戒除网络色情依赖后，有什么变化?

在戒色前两周，有35%的“宇航员”会感觉到强烈的冲动，但经过2-6周后，30%的人开始感觉到这种莫名的冲动开始下降。

重启之后，60%的宇航员认为NpFap让他们感觉更好了，56%的人变得更愿意与异性沟通，60%的人表示从中可以更清楚自己的优劣势，67%的人认为自己工作上更有精力。

总结：网络色情无处不在，而它的便利性让其变得容易上瘾。如NoFap这样的反网络色情组织，他们的调查发现对色情上瘾会导致性功能紊乱，异性交往也会出现障碍，另外还有情绪上的压抑问题。当然，从这些问题中解放是一件事在人为的事情，只要意志够强大，这是可以克服的。

脑神经学家GaryWillson：戒色重启人生!

原帖来自：YourBrainOnPorn是一个外国的戒色网站。

网主GaryWillson是一个脑神经学家，他从脑神经科学的角度分析色情和手淫是如何成瘾，与它们对大脑的影响。

长期手淫和看色情片，会改变大脑的脑神经结构，使大脑对色情和手淫高度成瘾，从而产生一些列的症状，如社交恐惧症，忧郁症，阳痿和早泄等。针对这种成瘾，网主提出了叫“Rebooting”的戒除方案，使成瘾者的大脑恢复正常并脱瘾。“Rebooting”者必须停止观看色情片和手淫，使成瘾者扭曲的奖赏机制恢复正常。当你把一只雄性老鼠放进一个拥有一只雌性老鼠的笼子里，会有什么事情发生？首先，你会看到一个疯狂的交配。然后，渐渐地，那只雄性老鼠会对那只雌鼠产生厌倦。即使她想要更多，但他已经满足够了。但是，把那只雌鼠用新的一只取代之后，雄鼠立即活了过来，积极地试图让新雌鼠受精。这个实验可以不停重复，直至雄鼠精疲力尽。

这就是所谓的柯立芝效应（CoolidgeEffect）——对新交配对象的自动反应。这也是导致你对互联网色情片产生上瘾的原因。就像老鼠一样，你的大脑里面有一原始机制，促使你试图与电脑屏幕中二维的女性交配。（注：柯立芝效应对女性也适用。研究发现，当条件许可时，人类女性与男性一样会滥交。）对于你，老鼠和其他哺乳类动物来讲，性的欲望和动机来自于一种叫多巴胺（dopamine）的神经化合物。多巴胺使原始大脑中的奖赏机制活跃起来。它使我们感受到欲望和快感，也是它使我们上瘾。多巴胺在进化上的意义，在于促使你做一切能有利你的基因延续的事情。它释放越多，你就越要一样事物。反之，没有多巴胺的话你就不会的它产生兴趣。多巴胺会因新颖的事物而急升。一辆新车，一部新电影，最新的电子产品……我们都对多巴胺上瘾了。所有新事物的刺激感都会随着多巴胺下降而消失。

柯立芝效应是这样运作的：雄鼠的大脑对现在那只雌鼠释放的多巴胺越来越少了，但是当新雌鼠出现，它就会急升。这是否听起来很熟悉？涉及到新的性刺激，老鼠和人类没有什么不同。例如，澳大利亚的研究员向实验对象重复播放同一套色情片，并量度他们阴茎的反应，发现他们的性兴奋随着播放次数增加而减少。“老朋友”变得很无聊，习惯导致多巴胺下降。在第十八次放映以后——正当实验对象开始打瞌睡的时候——研究员在第十九和二十次放映时播放了一套新的色情片。搞定！实验对象和他们的阴茎又重新精神起来了。

网络上的色情片特别能刺激奖赏机制，因为新颖的事物就在一键之遥。它可能是一个新的“交配对象”，不寻常的一幕，奇怪的体位，或者……你懂的。随着多个同时开着的页面和不计时数的游览，你在短短十分钟内能找到的性伴侣比一个原始猎人一生中能找到的更多。当一个大脑面对着它从未进化成去处理的超量刺激时，会有什么反应？有些大脑会试图适应，这导致了成瘾。所有的成瘾导致相同的大脑神经变化。

最近的研究表明，行为成瘾（食品上瘾，病态赌博，视频游戏和上网成瘾）和物质成瘾都牵涉同一成瘾机理，导致它们都对大脑结构和化学产生同一样的改变。这些大脑的变化，包括：

1、脱敏反应（麻木的快感反应）：多巴胺受体水平下降，导致成瘾者对快感反应下降，使得他们对能提升多巴胺的事物更加“饥饿”。成瘾者便忽略他们曾经爱好的兴趣，刺激和行为。

2、敏化反应（对快感的超级记忆）：重新编制的神经链接使成瘾者的奖赏机制对于与成瘾物相关的提示和想法更加敏感。这种巴甫洛夫式的记忆使成瘾物在上瘾者眼中比其它事物更有吸引力。

3、脑前额叶功能退化（意志侵蚀）：脑前额叶灰质和白质的改变使成瘾者冲动控制能力和预知后果能力减少。

4、压力处理部分失常：压力能更容易导致破戒。

毒瘾与性食物成瘾的总开关：DeltaFosB

一种叫DeltaFosB的蛋白质是启动这些跟成瘾相关的大脑改变的总开关。持续地过分消耗自然奖赏（性，高糖分食品，高脂肪食品，有氧运动）或长期滥用任何药品都会导致DeltaFosB累积在大脑奖赏机制中。DeltaFosB在进化上的功用是驱使我们去“拿到越多越好”。它是我们对食物和交配放纵的机制。

被劫持的放纵机制：多巴胺激活DeltaFosB。

“放纵机制”是一种在生存赖以超越正常食欲的情况下的进化优势。例如野狼往往需要一次过吃上超过二十磅的猎物。又或者我们的祖先，需要增加数磅体重来储存更多卡路里，以便度过困难时期。又例如在交配季节，当有大量配偶去受孕的时候。在以前，这些机会是罕有而一讯即逝的。我们的环境已经完全不同了。网络上有无数的交配机会，而且你的大脑被她们深深刺激，以致它认为她们是真的。正如任何好的哺乳类动物一样，你会尽量把基因散得越多越远。但是这个交配季节对你来说是没完没了的。

点击，点击，点击，手淫，点击，点击，点击，手淫，点击，点击，点击。日复一日，永不止息。这使得放纵机制超速。进化从来没有准备原始大脑去应对这种不间断的刺激。

过量消费（食品或性）是你已经击中你的原始的大脑进化的困境的信号。随着你继续每天过量消费，多巴胺触发DeltaFosB的积累，从而引发大脑的变化，其中包括敏化反应。

敏化反应：形成一个巴甫洛夫的超记忆

成瘾导致大脑神经变化的部分原因是天然化学物质DeltaFosB的生产过剩，和神经细胞之间的联系加强，使他们更容易沟通。这发生在所有的学习过程。它被称为神经可塑性。更激烈的经验，更强的连接。连接越强，越容易为电脉冲沿着这个新的途径。

如果习惯性的浏览已造成色情成瘾相关的大脑的变化，你的大脑中已经做成了一条“车辙”。正如水流动在阻力最小的路径，冲动和想法也是一样。与任何技术一样，你练习得越多就越容易做。很快就变成自动的，没有任何有意识的思想。您已经结下了深厚的色情车辙在你的大脑：一条敏化的神经通路。

敏化了的神经通路可以被认为是巴甫洛夫条件反射的加强版。当它被想法触发时，敏化了的神经通路不停刺激奖励电路，产生了难以忽视的渴望。

更多的快感导致更少的快感（脱敏反应）

受敏化和欲望迫使你用色情的情况下，奖赏机制过度刺激导致到本地化的混乱。被多巴胺轰炸的神经细胞说：“够了”。就像如果有人尖叫，你会捂住耳朵。当多巴胺发送细胞不断泵出多巴胺，接收的神经细胞会捂住自己的“耳朵”，减少多巴胺受体。

脱敏的循环跟其他成瘾一样：放纵渴望麻木的愉悦情感反应渴望放纵不断升级多巴胺和多巴胺受体进一步下降进一步脱敏……很快你便迷上了色情，因为你的大脑认为没有别的比这跟有趣的。从基因的角度来看，它是完美的设计，让你在“宝贵的交配机会”溜走前疯狂地受精。

正当脱敏使日常乐趣麻木，敏化反应使你的大脑对任何色情成瘾相关事物超反应。随着时间的推移，这种双刃机制可以使你的奖赏机制在小量色情的提示下即嚷嚷作响，但在真正的伴侣出现时却反应冷淡。如果这两个神经可塑型变化会说话，脱敏会说，“我得不到满足”（低多巴胺信号），而过敏则会戳你的肋骨，说：“嗨，老兄，我得到了你所需要的”。那正正就是原先产生脱敏反应的事物。麻木的快感反应（脱敏），结合了深刻的神经途径，导致短期舒缓（过敏），是所有的成瘾基础。

升级和重新布线

耐受性（麻木的快感响应）是指一个吸毒者需要更多的“毒品”来获得同样的效果。重度色情用户有时会发现，他们对以前的口味产生耐受性，并朝着新的方向寻找更高的刺激。很多人会使用更刺激的东西，也许是因为它们是“被禁止”的和“恐惧性”的，这再加上性兴奋，为大脑提供了一个更大的化学兴奋……至少在一段短时间。

所以，很多时你会发现自己一开始只看某知名女星的屁股，但几个月后却发现自己已经“进步”到有胡须女生或暴力强奸场景。请记住，当一个成瘾者升级到新的类型或更长的时间时，他是由于脱敏反应。他的基本的性倾向并没有改变。

与色情相关的事件更加激烈（高潮+视频），或更多的重复，就会产生更强的接线。每次体验大脑都会根据新口味重新布线。如果你的性口味已经改变，你的大脑也是一样。

许多人仍然认为，只有化学品，而不是如网络色情等行为，会导致上瘾。然而，研究成瘾对大脑的影响的神经科学家并不是这样看。了解成瘾的专家在不同领域的在许多方面定义瘾。以下是成瘾的一个简单的模型，它包括四个C：

1、强迫（compulsion）使用

2、尽管知道继续（continue）使用的不良后果3、无法控制（control）使用4、渴求（craving）——心理或身理上成瘾可伴随身体依赖和戒断症状。许多重度色情用户惊奇地发现他们的戒断症状，与可卡因成瘾者和酗酒者所经历的重叠。（试试本模型，看看成瘾过程是否正在你的大脑发生。）美国成瘾医学会（ASAM）在2011年8月，我第一次写这篇介绍10个月后，为色情辩论的棺材钉上最后一颗钉子。在ASAM，美国顶尖的成瘾专家发布了他们的新一轮大刀阔斧的成瘾定义。新的定义相呼应本网站上的要点。最重要的是，行为成瘾对大脑产生影响，在基本方式上与药品一样。那些一听到网络色情成瘾便吼叫“伪科学”的人，肯定是有政治目的，或不知道在神经科学的最新进展。

成瘾的神经科学当前状态的总结：

·行为成瘾的广泛研究揭示了与化学成瘾基本相同的大脑变化。

·那些与成瘾有关的行为和症状的有一组特定的可测量大脑的改变。

·发现在所有的成瘾的大脑变化，包括敏化，脱敏，前额叶功能退化和白质异常。

·成瘾相关的脑变化（包括行为和化学品）被DeltaFosB积累所触发。无论吸毒，赌博，食品，或网络色情成瘾，都只有一个分子开关在工作。

·迄今为止所做的网络成瘾（包括色情使用）的脑科学的研究，揭示了上述所有的大脑变化。

·从最近的两个网络成瘾研究的证据表明，由前上网成瘾者组成的对照组中，有害大脑的变化已经开始扭转自己·在最近的研究证据表明，网络成瘾导致抑郁症和其他多种症状。

是什么让网络色情独特的？

1、能提供极端新奇——每次数百个新的性伴侣。新颖性，是非常刺激的。今天的色情并不是你爸爸的，静态的，有限的花花公子。用户经常报告，认为“真实的性”越来越显得的比较无聊。

2、与食品和药品有消费限制不同，网络色情消费没有物理限制。大脑的自然饱食机制不被激活，除非性高潮出现。即使这样，用户可以通过点击更精彩的东西再次成为引起欲望。

3、食品和药物成瘾只能透过消耗更多而升级（成瘾过程的一个标志）。而互联网色情，使用者可以透过新颖的“伴侣”，或通过查看新的和不同寻常的风格来升级。用户移动到更极端的色情是很常见的。

4、不同与药物和食品，网络色情不会最终激活大脑的自然厌恶。厌恶是指，当你不喜欢的药物或太多土豆泥会让你产生的感觉。

5、用户开始观看色情的年龄。一个十几岁的大脑是在多巴胺生产和神经可塑性的高峰期，使得它非常容易上瘾和重新布线。青春期的动物对药物和自然奖赏产生更高水平的DeltaFosB。

自慰会对这瘾发挥作用吗？也许吧，但是影响是间接的。动物频繁射精会导致一些变化，抑制多巴胺，因此性欲会压抑好几天。在正常情况下，性的饱腹感（每个物种有不同的定义）会导致男性性活动停止一段时间。性满足的色情使用者，会透过升级至极端色情内容，或花更多的时间看，来超越这些抑制机制。这两种行为产生大量多巴胺。超越了则发出“我做完了”的信号，可能会导致DeltaFosB的积累。如果没有网络色情的诱惑，有多少人会想给它休息？

多种症状，一种原因

人们来到这里，有很多不同的症状，但他们并不总是知道是由于其重度的色情使用。混乱是可以理解的，因为这些症状看起来如此不同：

·升级到更极端的色情引起不安

·延迟射精

·交配阳痿（看色情可以勃起，但性伴侣不能）·频繁手淫，但满意度少·不寻常的，日益严重的社交焦虑，或缺乏自信心·不断增长的勃起功能障碍，甚至极端色情·变型色情口味与性取向不匹配（如HOCD）·注意力不集中，极度烦躁不安

·抑郁，焦虑，脑雾

有充分的理由相信这些症状的出现与成瘾有关的大脑变化有关，因为奖赏回路中的结构，影响情绪，认知功能，压力反应，自主神经系统和内分泌系统。例如，许多上述投诉，如社交焦虑，抑郁，低动机，ED和集中力问题，与低多巴胺或改变了的多巴胺受体有关。

如何通过神经学概念戒瘾

重新平衡大脑

如果你有网络色情成瘾症状，你需要恢复你的奖赏回路的灵敏度，弱化敏化了的成瘾电路，并加强执行力控制。我们称这个过程为“重新启动”。重新启动是最好的方法，让你的大脑从所有激烈的人工性刺激休息——包括色情，色情的幻想，聊天室，色情故事，网上寻找的图片——直到它反弹回到正常反应。

那些沉迷于色情往往会发现，当他们极大地减少或消除手淫，重新启动过程会更容易和更快。这种禁止手淫和性高潮并不是一种生活方式，它是一个临时的方法，以加深从色情的恢复和减少复发。显然，这一过程最初是非常困难的。大脑再不能依赖于重色情使用，来提供人为激烈的多巴胺“剂量”（和其他神经化学物质）。

除了脱敏反应，色情的使用，使任何与色情使用有关的线索与色情所提供的短期纾缓相连（敏化）。一些线索，如独自在家，性感图片，压力和焦虑，可以激活你的大脑的色情车辙。削弱这些潜意识的链接的唯一方式，是停止使用（强化）这些脑通路，和在其他地方寻找你的心情药。消除色情和色情的幻想，导致“断线”，并最终削弱致敏的途径和渴望。

重启过程中的另一部分，需要加强你的执行力控制，它驻留在您的前额叶皮层（在你的前额后面）。前额叶皮质负责评估风险，建立长期计划，和控制冲动。前额叶功能退化一词，经常被用来描述成瘾削弱和抑制这些自我控制电路。这需要时间，和一致性，使这些电路返回正常工作状态。

记住：你的自由在于重新平衡你的大脑。然后，你可以选择是否再激活您的色情通路，或某些其他途径，去得到你喜欢的结果。不用说，重新启动并不能保证在未来你可以安全地使用互联网色情。人类的大脑仍然对任何强烈的刺激太多的恶性循环非常脆弱，而且你的大脑有一个敏化的的色情途径，总是能够被重新激活。

许多人已经停止使用色情和恢复他们的生活。所以，你也可以。

西方国家对手淫最新的研究成果

精神分析学之父弗洛伊德称性有两种功用，精神感情与生理。作为生理功用，性是最初性特征的发展结果，是器官上的发展（男性在21岁完成生理上性的发展，女性在18岁）。

在7岁以前，男孩体内的性能量被分布在全身。在7~14岁，性的能量转移到了性器官（睾丸与卵巢），之后男女产生分别。男性的骨骼少量扩张，身体趋于男性化，声音改变。虽然变化已产生，但并没有完成他的性发育。这便是青春期。在此期间，男性能够产生精液和精子，但它们并不完全成熟。科学上认为，精子，男性的种子在18岁时开始成熟并在21岁时全部成熟，就在那时男性完成了他睾丸及内分泌等的发育。

人类的生命是能量的不断循环与转化。人类内部的一切都有开始与终结，这便为性。

性器官产生了给予生命的能量，性器官需要大脑的能量，它被认为是精液或性能量的原料，也是内分泌腺正常工作的原料。

人类的生命实际上是精子与卵子结合的产物。只有一个精子再次聚集全部的品质来带给我们生命。据了解每一次射精男人都会损失数亿的精子。

在植物界里，当农民要播种时，他选择最好的种子，给土地施肥，放下两三粒而不是上百万粒的种子。

例如，一个柠檬树在它最早的种子，果子成熟后便完成了它的发育。如果某人忽视了这些发育的过程，贸然摘下未成熟的果实，整个树的生命便会因他在果子成熟前摘下果子而萎缩。

性与动物

在动物王国里，兽医常常关注着动物的性能量，像斗鸡、赛马、种马、种牛和斗牛。兽医做这些是为了不使它们失去性能量，那能使它们变得强壮并充满活力。斗鸡既小巧又轻捷。养鸡人在鸡很小的时候就把它们拴在桩子上，其目的是不许它们与母鸡性交。因为如果他们失去了性能量，发育与斗志都会萎缩。这便是他们将鸡养至成年的方式。这些小动物从它们自己的种子里吸取能量而变得威猛。如果一只斗鸡进入了家禽的院子，那里有一只普通的家鸡（习惯于浪费性能量），即便家鸡是斗鸡五倍的重量，斗鸡也能将其杀死。

赛马也叫公驹（英文名词不同），因为它们的饲养者不许它们在没有完成发育时接触母马。这些马吸收自己的种子的能量并且这装饰着它，它们的毛发闪亮，并且外表使人难忘。养马者意识到马会因偶然勃起损失性能量。为避免此事，一银环被套在了马的阴茎上，因此马不会损失造精物质。

这是养马者间的大秘密。因为这些动物不在发育期失去性能量，它们变成了强悍的猛兽并使人建造了巨大的赛马场，在那里为了观看它们需要大量的钱财。而且，全世界上百万人注意着他们的最爱并在他们身上下赌注。

公牛也在性能量上被关照着。人类根据它们的性能量估计它们的经济价值。这里我们将公牛分成四种：

肉牛WEIGHTBULL：它因它的重量值钱，一般是阉牛。

种牛STALLIONBULL：每一个好的养牛者选择他最好的公牛来喂养并在牛厩里细心照料。当出现一个高质量的母牛时他便把公牛带出来与母牛交合。之后，公牛又被带回牛厩，因为这是用来繁殖的公牛，因而必须受到照看。在养牛界一个被广泛认识的事是：当一头公牛有许多母牛伴侣时，生下的牛崽会有缺陷，这作为性泛滥的后果。一个养牛者决不会让一头种牛被性能量的丢失给拖垮。

种牛STUDBULL：这是一种华丽的公牛，高质量且十分强壮。一头值上千美元。它被精心地照料，从来不被允许与母牛交合，而通过电子机械设备提炼出它的性能量，并且那些精液被卖往各个养牛者那里来繁殖小牛。这些精子能卖上千美元。这种牛被叫做“处女”牛，因为它们在完成发育前从来不被允许与母牛交合。这些公牛的精子有很高的价值，大约几千美元。兽医们知道，好的繁殖用的种子是从在发育期未浪费性能量的动物身上获得的。

斗牛FIGHTINGBULL：这是一种特别凶猛，专用来斗牛的牛，那是他们诞生的原因。它在整个一生都不被允许失去性能量。当它显露在斗牛场的时候，一种不寻常的能量会被人欣赏。它不知疲倦，在整个斗牛场跑。为使它们变弱它的身体会被刺，但即使流血他也不觉疼痛，并且勇敢地对付斗牛士。任何一个去过斗牛场的，或在电视上看过斗牛的，一定注意到了牛的睾丸并未悬挂。一旦睾丸悬挂，便会有性退化，不论人还是牛都如此。这些斗牛有美妙的外表，超凡的敏捷。他们的毛发闪亮，每一只价值上千美元，在一只巨兽战斗之时，人们愿付任何代价来看它们像勇者般地死去。在背部插入利剑接近死亡时，性能量给了它们巨大的斗志因此公牛杀死了许多斗牛士，特别在COLOMBIA，PEPECASERES和PAQUIRRI。

性VS体育

一些人意识到了性的能量，并用它获取利益。在拳击运动中，每一位好教练强制给他的运动员一个90天的赛前准备，为了使他不失去性能量并拥有更强打击力。在足球运动中，地方队要在郊外有3天的赛前准备为使他们不损失性能量。

在1986年的WORLDCHAMPIONSHIP中，阿根廷队员有着最长的，一个季度的赛前准备，并取得了冠军。

一份科学报告表明：雄性激素对我们的行为起重要作用。它是一种刺激，参与了人类全部进攻性行为。

在足球赛中可以认为哪一支球队会赢主要取决于队员体内雄性激素含量。

在NASA，一个巨大的科学组织，科学家的性行为受到着控制，为使他们处于备战状态。

过去，埃及人能活到140岁，不久前还有可能活到90岁。而最近，归功于手淫，性泛滥，人造食物，人造荷尔蒙（用于使鸡牛等变肥），人们年龄大约在35岁。在世界上有一伙人在经济上统治着全部民族，他们深知性的强大而不滥用性行为，因为他们会失去力量与统治。因而他们创造了各种的邪说来毒害各民族，以激增并制造他们的无知。他们知道一个愚蠢的民族，充满着邪恶而没有力量，这样的民族是易于控制的。

现代性学家们荒谬的理论

现代性学家正在摧毁使人成长为强壮有活力的青年的可能性。他们向我们的年轻人推荐手淫的恶习。KINSEY，MASTER和JOHNSON，被认为是现代性学的鼻祖，声称一位年轻男性可以一天手淫多次，并通过药物检测，没有发现他们身体健康因手淫发生改变。根据这些性学家的言论，手淫在性心理成长期对男女是非常重要的。他们还声称，男性可以在女性经期与其发生性关系。这是有害的，因为月经是一种冷死物而男性会吸收那种冷气，它被传递到大脑而引起更强的性反应。一些现代性学家还声称肛交是多样化的，好的。实际上，身体上每一个器官都有专门的功用，而肛门则是用来排便的。那些进行肛交的人，毁坏了他们的括约肌，并易引起痔疮，并且使肠，十二指肠感染。这些交合类型构成了男同性恋中性病传播的高危因素。

阳痿与早泄：手淫？

当我们关注植物界，并提及了柠檬时，我们阐释了如果在柠檬成熟之前把它摘掉，树的生命便会萎缩。动物世界也如此，这便是兽医对此关注的原因。对于人类情况是相同的，如果男性在21岁前，也就是他的精子成熟之前，开始有过度的性行为，与妓女，动物，或犯手淫之大错，着便会使其内分泌系统萎缩，并给予他长期的后果。在那时性中心并未合适地完全发育，作为手淫和性泛滥的后果，性能量的储存在35岁时开始减少，而这不仅影响了生殖系统，也影响到

了全部系统：循环系统，消化系统内分泌系统，神经系统等等。

在35岁时，老龄化开始了，它以阳痿告终，并且使人过快地进入了坟墓。性退化与器官的疾病接踵而至，改变了神经——大脑——脊髓系统；交感神经，副交感神经系统和内分泌腺。

手淫是一种独居的罪恶，刺激了色情幻想（意淫），它引起对女性的排斥（反之亦然）也引起脑部疲劳与性无能。MAMAELAUNWEOR在他PERFECTMATRIMONY一书中NORMALSEXUALITY一章中声称：淫念产生性心理上的无能。这类病人能够正常勃起，他们在那时很正常，但当他们正要与他们的伙伴交接时，便结束了，阴茎无法勃起，进入了可怕的绝望阶段。他们活在性幻想之中，无法面对现实，便变得迷惑起来无法以正常方式回应现实。“这种性心理上的无能是杀伤性的悲剧，它可以在狂热的男女中，也可以在很理性的人里发生。当年轻人手淫时，他不关心时间与性能量的快速损失。这导致了心理引起的早泄。另外，手淫导致括约肌扩张，这导致更严重的早泄。戒色论坛褪黑激素是使人永远年轻的激素，是老龄化的管理者。它在年轻时大量产生，而在25岁后逐渐减少。年轻手淫者消耗了褪黑激素，使松果体腺萎缩。这导致了他们有磁区减少也使他们加速老龄化。

通奸不仅是一件生理问题，而且也影响心理与幻想世界。那些参与淫秽谈话的人，那些常读色情杂志的人，那些习惯于看色情电影的人。这些可怜的痛苦地耗费了最宝贵精致的性原料，将它们浪费到了原始精神激情的满足上。人类应该学会如何更加精明地活着。

手淫的后果

就像精神感情的功用，FREUD声称性是男人女人相爱与相互补充后的产物。那就是为什么FREUD叫手淫“独居的罪恶”（因为另一方不存在但在想像中）。男手淫者幻想女人，反之亦然，并且因他/她的缘故疲劳加倍，因为同时用性与脑。人的外部体温是98F，而内部是100F，这温度会随着手淫提升。当青少年完成手淫后，一阵蠕动式的吸收动作产生了。而且由于内部空洞（无精），尽力地去使其充满，因此湿气通过阴茎被吸收，一会又会被精囊吸收到淋巴系统，再到达脑部产生热震动与冷空间，在脑细胞与神经原之间，而这影响了脑、身体、与神经的正常性。精囊可以吸收精子而不是空气，但这却不可能，因为精子已被排空了。再者，气体比液体更易吸收。

关于这种被手淫者吸收的冷空气，哲学家，人类学家，资深学者，性学家，当代心理学家，在他DIDACTICOFSELF-KNOWLEDGE一书中，SEXOLOGY章节里称：“对于手淫者，你一定知道手淫的罪恶是什么。当某人手淫时，便犯下了违背自然的罪恶。在精液被射出后，一种蠕动保留在阴茎之中，这是每一个男人都知道的。当手淫时，冷空气随着一阵蠕动被阴茎吸收，一会便到达大脑，因此许多脑精华被用尽了。无数男人变得神经衰弱——因为可恶的手淫恶习。一个充满空气的大脑100%是一个愚笨的大脑。所以我们要100%地谴责这种恶习。”

精子含有DNA（脱氧核糖核酸），遗传密码的携带者、性的决定性因素，RNA（核糖核酸），蛋白质，葡萄糖，卵磷脂，钙，磷，生物盐，睾丸素等等。当手淫发生时，那些所有的化合物都从器官里挤了出来。这会使人在青春期不能正常发育，因为同样的能量是打算给他/她完成生成发育的。手淫耗竭了人体内的钙，导致了骨骼疼痛与腿部疲劳。强大的骨骼表现了活力。红血球与血小板被认为是在骨髓里造的。手淫的青少年不能良好形成他/她的骨髓，而这会给他/她剩下的日子带来后果。当磷因手淫而消耗掉时，神经性问题与肢体震颤出现了。随着手淫，卵磷脂也被耗尽了，而这产生了神经性疲乏，这就是一般神经性嗜眠的原因。

DOCTORSPITAKE，美国着名的专业解剖精神病学家，也是纽约精神病组织的首脑，在他CREATORENERGY一书中说，几种疯狂的类型是由性泛滥与手淫而造成的，尽管大脑主要由卵磷脂组成，当它以精液流走的形式丧失的时候，器官必须动用组织与脑神经来替代。

在每次射精时，男性损失3亿~4亿精子，伴随着大量能量，一个人会怎么做，如果他知道了睾丸的秘密与如何将这种能量释放在自己内部机体里。答案是他将成为一个超人。

前列腺位于膀胱颈处，它分泌一种米色的黏液来运输精子。这种腺体通常在人21岁时完成发育。当一个人在完成他发育前（男性21岁）手淫时，前列腺便萎缩，并产生了前列腺炎，在40岁时，因这种腺体变大阻止了排尿因此必须使用导管。之后，他必须接受手术而这种腺体则被切除。这种手术与输精管切除产生了性无能。

过度手淫者生出的孩子不会有健康的身体,因为他们是低质量精子的产物。这是一个痛苦与残酷的事实。手淫导致性无能与老龄化提前。许多男人在40岁之前便出现性无能。

“手淫的恶行彻底毁坏了大脑的力量。我们有必要知道大脑与精液紧密的联系。用精液滋润大脑并用大脑控制精子。精子滋润大脑是可能的，通过性能量的转化，升华，变成大脑的力量。通过这种形式我们可以用精液滋润大脑并用大脑控制精子。”

“GNOSTICSCIENCE深层次地研究内分泌学并教授转化性能量的方法与系统。有多少本应美丽的脸庞褪去了颜色！有多少大脑衰竭了！一切都因为缺少在正确的知识警钟！”

“手淫的邪行，在男女中大量的变得像洗手一样频繁。精神病院装满了因为手淫和纵欲而毁坏了大脑的男男女女。精神病院将是手淫及纵欲者的最终归宿。

最新科学研究表明：沉迷手淫恶习是前列腺癌的潜在诱因！

2014年，美国成瘾医学会的最新研究表明，导致前列腺癌的潜在诱因之一就是沉迷手淫恶习，众所周知，手淫会导致前列腺炎，而几乎所有的前列腺癌症患者，都曾是慢性前列腺炎患者！经过对5万多患者的问卷调查，绝大多数人都有过手淫恶习，很多人在结婚后依然没有戒除这个恶习。这项调查研究的结果引起了成瘾医学会研究人员的高度重视，为什么前列腺癌症患者都有这样一个共同的恶习？研究结论已经不言自明了。

史密斯教授说到："手淫年限在15年以上的人更容易罹患前列腺癌！这是根据对5万多患者的调查研究得出的结论，但也不是所有手淫的人都会得上前列腺癌，就像吸烟一样，吸烟可以导致诸多的癌症，但也不是所有吸烟的人都会得上癌症，最终是否患上癌症，还需要参考其他的致病因素。"史密斯教授还建议年轻人应该彻底戒除手淫恶习，这项恶习是对灵魂深层次的腐蚀，会让人变得更堕落，更恬不知耻！是必须要戒除的一个恶习。史密斯教授在五年前也曾专门研究了很多宗教界人士，他发现禁欲的人几乎很少会得前列腺炎，得上前列腺癌的更是少之又少，可以用极少来形容。事实已经表明一切，预防前列腺炎和前列腺癌的最佳方式就是戒除手淫恶习，然后平时应该建立良好的生活习惯和运动习惯，这样就可以把罹患疾病的几率降至最低。

最新研究的结论表明：手淫的次数越多，就越容易得上前列腺炎，前列腺炎久治不愈，将来就可能发展为前列腺癌。之前有关手淫可以预防前列腺癌的结论，完全是荒谬而错误的，因为很多沉迷手淫的人，最终都得上了前列腺癌，这种荒谬绝伦的谣言已经不攻自破了。史密斯教授的整个研究持续了10年多，曾经对5万多的前列腺癌患者进行跟踪调查，研究结论充分证明：每次手淫都是在积累致病的负能量，最终就会导致癌症的发生，癌症更准确地说是生活方式病，而手淫纵欲的生活方式无疑会加大罹患癌症的风险！

成瘾医学会的研究数据表明：

沉迷手淫5年以上，罹患前列腺炎的几率增加75%，沉迷手淫10年以上，罹患增生或者结石的可能增加了60%，沉迷手淫15年以上，罹患前列腺癌的可能性增加了45%。

Zachary研究员说到：那些好色之徒，必然会为自己的放纵付出惨重的代价，他们罹患前列腺癌的几率是正常人的十倍以上，而节欲或者禁欲人士，他们罹患前列腺癌的可能将会很低。很多所谓的研究结论其实都是过时的，那些研究结论停留在十年前，而最新的研究结论表明，手淫是导致前列腺疾患的罪魁祸首之一！越来越多的人都意识到了戒除手淫恶习的重要性，因为他们的身心已经出现了很多令人痛苦的症状表现，戒除这个恶习实在刻不容缓！史密斯教授的研究结论已经刊登在最新一期的戒性瘾研究报告上，相信更多的人会了解到手淫的真相，从而戒除这个害人的恶习。

中医科学：纵欲会导致中风和糖尿病

我叫彭鑫，北京中药大学博士，毕业后去中国中医科学院，从事中医理论和临床的研究工作。我学习中国传统文化五年，体会到中国传统文化及古圣先贤的教诲，无论对于内心还是身体，都非常有价值。下面我介绍一下"伤身、败德、折寿的根源"。

随着国力增强，物质生活丰富，人们的健康水平反而下降现代社会非常流行一个话题"养生"。所谓"养生"指让身心保持一种健康状态。观察现今社会，随着国力增强，物质生活丰富，人们的健康水平反而下降。中风、糖尿病、癌症，诸多疑难杂症的罹患率逐年上升。古人有一句话「行有不得，反求诸己」。作为一名中医师，责任有两个，第一是治疗疾病，第二是养生保健。人民的健康出了问题，作为一名中医师，我责无旁贷地向大家道歉，是我们的工作做的不好。物质生活虽然提高了，但人们的身体却呈现一种衰败的状态，表现出种种疾病，很多医院无法解决，病痛伴随着人们的一生。其中一个很重要的原因，是自古以来，历朝历代的医学家，所重视的一点，便是当今男女关系混乱：色情对人体的伤害极为严重。

古人用两个字来形容性欲的泛滥，叫做相火，就是性冲动随着西方价值观泛滥，中华大地上，曾经有着五千年文明的这片宝土，却出现一种非常混乱的现象：性开放和性泛滥。走在大街上，我们看到很多广告牌上的图片非常露骨,引发人们的性欲。报刊亭里百分之五十以上报刊、杂志的封面，女主角穿得非常暴露，引发人们的邪思邪念。打开电脑，连上网路，里面的色情链结层出不穷，很多国际、国内的知名网站，主页上都有色情信息的链结。打开电视机，电视剧里所演的情节，包养情妇、婚外情非常普遍。一方面，这些性泛滥不仅污染人们的思想，另一方面，它对人们的身体、心灵造成双重重创。古人用两个字形容性欲的泛滥，叫做相火，就是性冲动。按照中医学理论，身体里面的火有两种，一种是君火，一种是相火。本来君主当位，宰相应该起到辅佐作用。据古代医家的书籍记载，性冲动、性泛滥叫相火妄动。本来安于本位的宰相，职责没有做好，却在妄动。这样会耗伤人们的阴精，导致疾病重重，很多疾病由此而发。我从事中医临床研究工作，总结了以下诸种对于身体损伤的情况。

糖尿病发病率每年在增加，呈现一种低龄化趋势首先。现代社会流行一种病，每年发病率在增加，而且呈现一种低龄化趋势。这种病就是糖尿病。很多人称之为富贵病。我国六七十年代以前，发病率不高，随着改革开放，物质生活提高，糖尿病的发病率越来越高。为什么男女关系混乱会导致糖尿病的发生？

因为纵欲过度所导致的糖尿病层出不穷

大家通常有一种观念，饮食过度，不节制会导致糖尿病。按照中医理论，叫做中消，糖尿病另一个名词叫消渴。古人把消渴分为三种，一种是上消，一种是中消，一种是下消。中消指饮食不节制，导致中焦脾胃的疾病，引发糖尿病。下消就是指房事不节、纵欲，导致糖尿病。下消的糖尿病在现代临床尤其多见，不只是因为饮食不节所导致的糖尿病发病率很高，现在因为纵欲过度所导致的糖尿病层出不穷。清朝一位医家叫叶天士，说过一句名言「若子向老,下元先亏」。此类糖尿病有一个典型特点是下肢发凉，下肢无力、脚凉，一个人开始老从下焦，肝肾、腰腿先开始。伴随的另一个症状是小便频，面色灰黄。这些都是肾气不足的表现，叫做肾阳虚。我在临床中遇到好多病人控制饮食，也进行调理，但是不节制房事，导致非常严重的结果。

七十岁以上的老人才多见的症状为什么在一个才三十岁的年轻人身上出现了呢？

有一位做旅游产业的企业家，从三十岁开始得糖尿病，典型的症状是两脚无力，走路脚下虚浮无根，脸色灰黄，小便特别频，而且淋漓不尽。淋漓不尽是前列腺炎，或前列腺肥大的一种表现，七十岁以上的老人才多见，为什么在一个才三十岁的年轻人身上出现了呢？我把完他的脉发现，两个尺脉非常沉。中医的脉诊叫做「浮中沉，寸关尺」。寸关尺，尺脉候的是肾，尺是在桡动脉之后的位置。如果尺脉很沉、很细、无力的话，说明这个人肾气不足，外表也呈现肾阳、亏虚。中医理论叫火不暖土。这种糖尿病仅仅靠控制饮食，靠降血糖的药，靠胰岛素没法控制，很可能发展成坏疽。坏疽是两只脚血液长期不通畅，导致组织局部坏死，最终截肢。这个人三十岁得糖尿病，找我看病时四十岁，已经十年。我告诉他想治好病，不往下发展，必须节制房事。按照古代医家的教诲，至少一年到两年的时间禁欲，把肾气保存好，否则身体会出现很大麻烦。但是，这个人丝毫不听我的建议。他找我看病主要为了两点，一是治疗糖尿病，另外是治疗阳痿。

顺应自然规律，身体会健康，违背自然规律，身体会急剧的衰败阳痿实际上是一个人肾气不足，身体的一种自我保护。中医倡导人们随顺自然，即自然保健的养生方法。当我们进入一个寒冷的环境中，皮肤起鸡皮疙瘩，实际上是身体的一种自我保护功能起动了。鸡皮疙瘩说明全身的汗毛孔收缩，抵御外在的寒气。这位糖尿病人十年纵欲，出现阳痿，就是身体发出信号，请他把房事节制，要自我保护。他却要求我开治阳痿的药，鼓舞阳气升发。试想一个人进入寒冷的环境当中，汗毛孔会自然收缩，结果这个人还要求医生给他开一种让汗毛孔舒张的药，这叫逆天者亡，天就是自然。顺天者昌，顺应自然规律，身体会健康，违背自然规律，身体会急剧的衰败，最终导致死亡。我当然不会答应他，做逆天而亡的事情，便规劝他节禁房事。他不听规劝，引用自己的名言「人生在世需尽欢，莫使金樽空对月」，还说，彭大夫，你让我节禁房事，比杀了我还难。现在老百姓有一句话「男人有钱就变坏，女人变坏就有钱」，指男女关系混乱。很多人一旦有了钱，追求性方面的享受，却不知道在往火坑里跳。

我只能直接告诉他，半年之后，你的脚不仅仅凉，而且发木发麻，若再不节禁房事，再过半年，局部血液循环会坏死，最后是截肢。我说到这个程度，他却一笑了之地说，性生活与糖尿病有什么关系啊？一年后他打电话说,彭大夫，你说的话都应验啦，我离开你三个月，脚从凉变成麻木。这是人体的阳气开始往回撤的表现，血液已经不循环了。咱们观察生活会发现，小孩子的手脚永远是温暖的，即使很冷的冬天，光着脚出去，手脚都很红。随着年龄的增长，阳气越来越少，手脚开始凉，进一步发麻发木。他出现麻木的症状，比我预想的快，半年后，脚的知觉非常不清楚，踩在地上感觉离地很远，像垫了一层厚厚的海绵。这是气血已经通不到脚上去的一种表现，神经开始麻木。他说，我现在脚的中指和无名指任何感觉都没有，开始变黑，去医院检查后，医生说是糖尿病坏疽，只能截肢。他听了非常害怕才打电话给我。我说，坏疽分很多种，有的因为气滞血瘀，有的因为肾虚，肾虚的坏疽是不可能治好的。你以前把身体消耗太过，人一开始有阳痿，是身体给他的警告，提醒他悠着自己的元气，不要消耗太过，结果你不听，反而吃一些壮阳药，喝所谓的壮阳酒，使阳气越发消耗，耗没了按照古人的话讲，叫骨髓枯，病很难治了，即使神仙在世也没用。这种案例华佗在医案里有记载，曾经有一位“督邮御内而亡”，神仙在世也无法挽救这类疾病。他最后把脚的中指和无名指锯掉了。

为什么中风呈现出一种低龄化趋向？

另外一种疾病是中风。中风的原因有很多，从现代医学角度，中风有两种，一种是脑血管破裂；另外一种是脑血管阻塞和痉挛。按照中国古代医学，中风是身体内在火气上涌，导致上焦的气紊乱。其实，中风也是肝火上炎，或者痰浊内扰，一个很重要的病因是肝肾不足。

2006年，我做住院医生，曾经一晚上送走3个中风病人，都是死于多脏器衰竭。3个病人的平均年龄是40岁，最年轻的38岁，最大年龄的42岁。作为医生写死亡病例汇报。第二天写一上午，我边写边想，为什么中风呈现一种低龄化趋向？回想七八十年代，中风大多数是六七十岁，甚至八十多岁的老人家才会出现。为什么现在年轻人，三十多岁得中风却这么多，甚至导致死亡呢？当然，现在饮食结构发生了变化，人们吃的好，身体的脂肪存留增多。我又反思，吃的好，脂肪存留增多，就一定导致中风吗？很多人大鱼大肉地吃也没有中风，从中医角度，中风另外一个原因是肾气不足，也叫肝肾不足，导致肝肾不足最重要的原因还是纵欲。

随着生活水平提高，现代人对身体状况要求越来越高，希望通过中医调理，调整到一种平衡状态。下一位病人是一位出版界的朋友，也是企业家，才三十二岁就中风。他找我看病非常自信地说，彭大夫，我现在非常有钱，半年换三个女朋友。他认为这是值得骄傲的事情。我说，那你离灾难不远了！一个人如果肾气亏虚，会导致一系列的恶果，身体，心理，事业和家庭出现重重危机。他外在表现是两条腿特别细，下肢无力，走路没劲儿，脚下没根，从中医的角度，大部分属肝肾不足。我把他的脉也是尺脉特别沉。另一个表现是小便频，一晚上去厕所七到八次，这是伤肾的一个很严重的表现。他看病时说，你先帮我解决小便频的问题，我需要睡眠，

第二天要处理很多事情，这样影响我的工作。我说好，但是你必须答应一件事情，吃药期间绝对不能有房事，他咬了咬牙说，好。我给他开了陈世铎，清朝一位医学家叫陈士铎的一张名方，叫引火汤，他按药方吃了两星期尿就不频了，一晚上平均起夜一到两次。他非常感谢我，问接下来如何保养？我说，你严重伤肾，接下来要禁欲一年以上，不能与所谓的女朋友，实际上是情妇，有不正当的性行为，造成身体极大的损伤。

中医讲自然规律，无论你相不相信它都会出现

作为医生必须得说实话，而不是说好听的话。更不能随顺病人的欲望不断地妥协，这是对他身体的一种极度的摧残。他非常不以为然，作为接待客户的一个很重要的手段，客户晚上吃完饭送到歌舞厅或卡拉OK等一些情色场所，满足他们的欲望。这不仅仅是自己往火坑里跳，也把别人推到火坑里去。我跟他讲，如果不约束自己，身体会损伤得非常严重，他不听。我第二次见他，他的寸脉出现一种很奇怪的现象，寸脉过寸，就是手上的脉相跑到大鱼际了，按中医的话”寸脉过寸,中风可虞”，我告诫他一定要保养好肝肾，不要再有性行为，不然中风跑不掉的，一些迹象已经出现了。他还是不听说，这么年轻怎么会得这种疾病呢，不要吓唬我了。我说，那就看自然规律吧。

古圣先贤，包括古代的医家总结出来的经验，经得起历史考验，若不遵从，以身试法，结果不堪设想。这位病人继续做着自己想做的事情。我半年后见到他,发现他精神极度亢奋，以至晚上睡不着觉。他见我时有另外一个女子在身边，令我想起一个词，叫做红颜祸水。女子长得非常妖艳。妖艳的女人对男人有三种伤害，第一种伤害是吸引男人，把男人的肾精消耗掉；第二个伤害，是惹是生非。很多朝代因为一两个女子而毁灭，更何况一个人呢。我跟他说，这个女子对你伤害很重，你赶紧远离她，否则离灾难不远了。他说，我好不容易赚到钱，难道不能享受一下吗？我说，这种享受是一种过分的纵欲，对身体，对事业和家庭，以至后半生损伤都会很大，如果不听后果无法想象。可惜，他继续过着糜烂的生活，半年之后果然中风，口眼歪斜，嘴歪到一边去，眼睛闭不上，半身不遂，走路难以平衡，典型的中风症状。普通中风病人可能半年一年，走路就可以恢复，叫中风康复。但他这种属肝肾不足的中风病人，即肾虚型中风，三年恢复不了。中医讲自然规律，无论你相不相信它都会出现。

这位病人一直到现在三年了，走路还不利索，说话还连不成句。他中风后见我说的第一句话：彭大夫，我太后悔了，没有听你的话，导致现在的情况。这叫邪淫，对身体的损伤实在太严重。一方面，邪淫使一个人肾气损伤，导致身体种种疾病。另一方面，它使人心情浮躁，特别容易发脾气，脑子混乱，容易做出各种各样错误的决定，叫做心火亢盛，肾水不足，一旦出现这种状态，此人离灾难就不远了。无论事业、家庭、身体出现种种恶果。古人告诫我们：万恶淫为首。如果一个朝代的君主荒淫无度，这个朝代和君主离毁灭就不远了。这位病人以身试法，最终事业衰败。原先做出版业，而且做的业绩非常好，中风之后，一落千丈。跟他有染的女子，一个都不留。他孤零零地在医院里面，每天护工扶他下床，推上轮椅晒太阳。说话连不成句。

以打扮得越性感越暴露为美，不以此为丑，是人们审美观不良的变化提到红颜祸水，时下很多女子的打扮，实际上往妖艳的方向去，现在流行一个词语叫“性感”，就是引起异性的性趣。将打扮得越性感越暴露以为美，而不以此为丑，是人们审美观的一种变化，导致非常严重的后果，一方面让身边的男子邪念重重，浮想联翩，另一方面，对整个社会的负面影响非常大，使人心神无法安定，邪思邪念特别多。中医讲“望闻问切”，我有个职业病，特别喜欢观察现代人的健康状况，通过面相、身材、语音判断出身体状态，总结以下几种表现：

第一，现在很多中年人，年轻人，少年人都有一个表相，眼神游移不定，没有定力。一个人的精就是肾精不充足，眼神必定是散乱不专注，与别人对话时，眼神四处游走，没有定力。第二，现在很多人，尤其中年以上，腿脚没有力气，好像拖着一个沉重的身体在走路，这是肾气亏虚的表现。第三，现在很多青少年的脸色非常不好看。苍白没血色。你远远地看他脸上好像蒙了一层灰，近距离发现他的脸其实洗得很干净。为什么有一层灰呢？说明他内在的精华不足，外在的神气不饱满，非常衰败。我走到大街上，看到许多中学生要么脸色惨白，要么像豆芽菜一样身体不饱满，特别瘦弱。现在国家统计说，目前我们国家青少年存在的问题是耐力下降。体力分为两种，一种是爆发力，一种是耐力。耐力不足的人无法长时期工作，是肝肾不足最严重的表现。第四，现代社会的人心浮气躁，做任何事情不专注，没有定力，都是肾精不足的外在表现。整个社会为什么会出现以上种种现象？我在开篇就提到，打开电视机，联上网络，走在大街上，翻开杂志，我们所遇到，看到的不清净画面，容易引导人们进入邪思和邪念。

少年人尤其注意不要让思想受到色情和邪淫的污染这是很严重的社会问题，不仅损伤人的身体，而且让心情非常浮躁，诸葛亮一句名言：「非淡泊无以明志，非宁静无以致远」。如果一个人心情不宁静，他的事业不会做长久和成功。一个人邪思邪念非常多，对家人以至自己的一生，乃至整个民族造成很大的损伤。

孔老夫子在两千多年前《论语》里告诫大家：「年少之时，血气未定，戒之在色」。少年人的气血非常不稳定，整个身体没有发育好，尤其注意不要让思想受到色情和邪淫的污染，否则身心会受到很大的摧残，以下两个案例。都是血的教训。

一个人想对父母孝顺，首先让身心保持健康状态，不要让父母操心。

我在门诊遇到一个二十五岁的青年人，刚刚大学毕业。我在网络上写了一系列劝导人们保养肾精，清净心念的文章，他读后找我来看病说，彭大夫，我这个病十年都没找到原因，经过很多

医生的治疗，花了很多钱没治好。读了您的文章，我才知道问题出在哪里，他说话时眼圈都红了。他说十年前在初中，每次考试在全班前十名，全家人对我的希望非常大，将来能考上名牌大学。那一年我接触一个朋友，他带我到他的同学家里，看了一盘黄色录像，从此之后，我染上一个非常不好的习惯：手淫，伴随我十年。自从染上恶习后，脑力、体力极度下降。半年后学习成绩一落千丈，我发现脑子好像空了、木了一样，上课的时候老师讲课，我觉得像在演电影，脑子一点都不跟着活动，而且记忆力极度下降，题做不出来。按照中医的理念，肾主骨、生髓，主掌于脑，脑力有两种体现，一种是记忆力，一种是思考能力。「肾者作强之官，伎巧出焉」。一个人肾气足，记忆力，思考能力就强，学习成绩一定会好。现代教育实际上是技能培训，不是真正的教育。所谓技能培训是掌握知识，必须要靠理解力和记忆力。假如一个人肾气亏虚，脑力不足，他的理解力和记忆力都会下降。

美国开设戒色学校，帮助深陷色情的青少年

中新网6月19日电据香港《文汇报》19日报道，美国犹他州的奥克斯伯学院开设了一家类似戒毒中心的“戒色学校”，协助深陷色情的青少年。

据报道，该校校内禁止使用电话，学员每周只能通过网络电话与父母联络一次，电脑只能链接到百科全书网站，唯一的娱乐，是到学校所在的韦尔斯城郊骑马。

“戒色学校”的课程一点也不便宜，每月学费为9000美元(约人民币5.6万元)。该校的一位负责人舒尔茨称，网上充斥着色情照片等，儿童、青少年轻易便可以接触到，这将影响他们的成长。他坚信，“戒色学校”可帮助这些男生戒除色情信息给他们带来的困扰。

据悉，该“戒色学校”由教堂改建而成，设有宿舍，现在有20多名学生，年龄在13至17岁之间。他们有些曾被控偷窥或骚扰，更多的是沉迷网上的色情信息。

后记：

《Whyareabunchofmenquittingmasturbation?Sotheycanbebettermen》NewYorkMagazine《为什么很多男人正在戒除手淫？为了成为更好的男人》纽约杂志也刊登了戒手淫的文章；美国纪录片——《ADrugCalledPornography》《名为色情的毒品》，这一节目通过最新的科学事实解释了为何色情信息是无害的这种说法是错误的。国外也有戒手淫的论坛，那里不乏戒色者的相互鼓励，还对「坚持不泄者」授予各种徽章，有一周的，一月的以及一年的，并且记录每个戒色者坚持的天数。在回帖中，有人写到：“我渴望成为一个能控制欲望的人，戒色的每一天，都让我更一步接近这个理想。”

《手淫、近视与遗传的研究——遗传性近视探源》

该文摘自《武汉教育学院学报（自然科学版）》第13卷第35期樊正忠樊树理【提要】在导致青少年近视眼发病的原因中，除了因不良的用眼习惯可致以外，屡犯手淫常常是青少年形成近视眼的重要原因，而且，因手淫所致的高度近视眼是可以遗传的。故此，近视眼在人类的最初遗传乃始于因手淫始致高度近视眼的遗传，而并非始于因不良用眼习惯所致高度近视眼的遗传。

【关键词】手淫；遗传性近视；先天性近视；后天性近视；基因突变1.国际上近视眼研究的现状现在日本研究近视眼发病机理的有两大学派：一派是以佐腾迩为首的晶状体说调节性近视，支持者有石原忍，中村康等；与之相对立的另一派则是大冢任、弓削、小山等人，他们认为，不论是轻度或高度近视，均由眼轴延长所致，而眼轴的延长，则是由于睫状肌、脉络膜因代谢产物的堆积，导致组织萎缩而引起的。

这两大学派在日本的争鸣，也反映了世界上的近视学说的两种观点，此争论由来已久，至今未能定论。

佐腾迩曾任1979年世界近视学术会会长，他曾在日本《眼科学会杂志》上发表过一篇题为《近视学说中的不合理观点及有关问题》的文章，其中谈到：“应当指出，曾流行一些说法，如近视原因不明，无防治对策，只能戴眼镜……观点，乃是无所作为的非科学态度。”他又说：“近视研究工作是世界性的，要长期注意预防，在儿童中更应早期着手预防。这一工作不能单靠眼科医务人员，必须唤起更多的人们共同协力。”

为了在儿童中更有效地防治近视，必先弄清近视眼在青少年中的发病原因及其机理。面临当今世界上青少年中近视眼的发病率愈来愈高的状况，对近视眼的发病原因、发病机理及其近视遗传的研究和探讨，确是一件带有世界性意义工作。

早在两千余年之前，近视一这一眼病就已引起人们的注意，后来研究近视者亦不乏其人，但在国内外文献中，对近视眼的发病原因、机理及遗传等问题，至今尚未完全弄清。

目前，国内外研究近视眼的专家学者们，比较趋向一致认为：近视眼形成的原因，主要是由于不良的用眼习惯导致。那么除此之外，还有否其他的重要原因呢?尚无文报道，至于把手淫、近视与遗传这三者联系在一起加以研究论述的，更是不见有人撰文。

2.近视眼形成的另一重要原困及近视遗传

积50余年中医医疗实践之经验，加之我们在临床上的调查研究，在探索近视眼的发病原因、发病机理以及遗传性近视的由来方面，有了新的认识和见解，即：近视眼形成的原因，除了不良

的用眼习惯以外，还有一个非常重要的原因，这就是青少年(包括男性和女胜)屡犯手淫，特别是有些高度近视眼的形成，手淫为其祸首。由于手淫所致的轻、中度近视，通常是不遗传的；而山手淫所致的高度近视，则是可遗传的。

至于青少年因不良的用眼习惯而造成的近视，一般都表现为轻、中度近视并在其他生理条件正常的情况下，不易发展成高度近视，到23岁左右，就基本上稳定在原来的轻、中度近视的范围之内。不过，也有极少数会发展成高度近视。但是，这类近视眼，不仅轻、中度的不表现遗传，即使是已发展成高度近视眼的，若本身不具备其遗传因素，也不会表现出遗传性。故此，我们调查研究的结果表明：近视眼在人类的最初遗传乃始于因手淫所致高度近视眼的遗传，而并非始于因不良用眼习惯所致高度近视眼的遗传。

以上是我们对近视眼形成的重要原因以及人类近视遗传的最初由来(即遗传性近视探源)的新论点。

3.手淫导致近视眼的病例简介

手淫从“卫生学”上讲是一种不健康的性行为，从“病理学”上讲是一种恶习。手淫在青少年中是一种普遍存在的现象。据美国一些心理学家的调查，美国18岁左右的男青年，基本上都有不同时间的手淫历史，而在女青年中有这种手淫行为的占60%以上。

在我国至今尚不曾见过这方面的统计和报道，但据不少医生和青少年卫生工作者的估计，我国有手淫行为的青少年比例也是相当大的。从一些资料中和我们所调查了解到的情况中发现，手淫行为多始发于小学五六年级和初中一二年级的学生。

例1.石XX，男，湖北随州人，他在上小学六年级时，就已沾上手淫毛病，因其年幼无知，不知其利害关系，后来屡犯手淫，到14岁时两眼视物昏蒙，开始出现轻度近视。但他万万没想到眼疾乃因手淫所致，继犯手淫，致使近视程度逐步加深，以致发展成高度近视，后来，两眼无光，几乎失明。

例2.吴XX，男，原是武汉市某中学学生，他在上初中(“文革”初期)时常犯思欲，后来便染上了手淫毛病，常常无谓地暗耗精液，自伤元气，精神萎靡，致使婚前就己重疾缠身，两眼出现了高度近视。

例3.陈XX，男，原华中师范学院中文系二年级学生。自述病情：近几年来视力不断下降，精神不振，记忆力衰退。在“病不瞒医”的启迪下，他才不好意思地说出了读初中时就已沾染了手淫毛病，并已持续了多年。他还说他的精液已经检查过，检查结果，发现有75%以上的精子是“死”精子，其余的25%的精子，活动能力也不强。医生曾告诉他，若不及早治疗，将来婚后无子。从此，他思想上背上了沉重的包袱，到处求医治疗。

面对患者，依据中医“四诊八纲”的基本原则，从望、闻、问、切入手，即：望其神色、闻其气味、问其病情、切其脉象，调查了解病人的病情状况，以便确定正确的理、法、方、药，对症治病。望其神，神不安，目色暗晦；观其色，色不正，面黄肌瘦；视其舌，苔薄黄，且较干燥；闻其声，声低微，中气不足；嗅其气，气带臭，口鼻兼有，上述症状，乃属肾精亏损所致。

看着患者满脸的忧愁之情，安慰他说：你的生育能力可以恢复，要有信心。为了加快药物治疗的进程，配合中医治疗你必须做到以下几点：1.从今以后不犯或少犯思欲；2.痛下决心，与手淫恶习一刀两断；3.解除一切思想忧虑，做到精神愉快。但是，你的眼疾——高度近视却难以好转。因为你的高度近视系手淫所致，为“七情”(喜、思、忧、怒、悲、恐、惊)所伤，加之你患病长久，病势尤深，元气大伤，即使服用中药也无济于事，但可防止近视的进一步恶化。

患者经中医药物治疗(服中药30余剂)，加之他能遵照医嘱，痛改前非，终使上述手淫引起的某些病情得到医治。半年之后，患者再次到医院对其精液进行检查，结果表明，其精子的成活率己上升到95%以上，而且，其精子的活动能力也大大增强了。但其高度近视这一病症却无法挽回。

以上说明青少年累犯手淫与其近视眼的形成确有重要关系。此类病例在医院门诊上已属屡见不鲜。

4.手淫所致近视眼的病理分析

为什么手淫会导致近视眼的形成呢？现以中医理论来论述其发病的机理。

眼睛是五官中最重要的感觉器官，祖国医学历来从整体观念出发，认为眼睛虽是局部器官，但它与全身、特别是与脏腑、经络之间都有着密切的关系。

4.1.眼与脏腑之间的关系

《灵枢·大惑论》中论述：“五脏六腑之精气，皆上淦于目而为之精。”这说明眼与脏腑之间的关系非常密切。眼之所以能视万物，辨五色，必须依赖于五脏六腑的“精气”上行灌输。“精气”乃人体生命活动的物质基础，眼也是依靠精气的充养和滋润才得以神光充沛、视觉正常的。

4.2.眼与经络之间的关系

上述眼与脏腑之间在解剖学上看不出有什么直接的关系，然而眼与脏腑之间的有机联系确属事实，它主要依靠经络为之贯通的，使机体构成一个活动而完整的系统，以维持正常的视觉功能。《灵枢·邪气脏腑病形篇》说："十二经脉，三百六十五络，其血、气皆上于面而走空窍，其精阳气上于目而为睛。"从经络与脏腑相通的关系上看，十二经脉都直接或间接与眼相关，分布于眼四周的经络至为周密，这些经络一方面把人体脏腑之精、气、血上注于眼，以供眼睛营养之需；另一方面，使眼与全身活动统一协调，从而发挥正常的生理功能。《素问·五脏生成篇》说："诸脉者，皆属于目。"这正说明了眼与经络之间的关系。

由于青少年正处在长身体的时候，所以，屡犯手淫必然会使体内精液大量暗耗，元气大伤。因精液乃人体内之精华，是维持人体生命活动的基本物质，当人体内精液大量消耗时，就必然导致肾脏亏损和营养不良。肾亏，其五脏六腑之"精气"就不能上行于目，得不到充养和滋润，久而久之，就成了目昏近视，其近视程度与手淫史的长短密切相关。如能及早醒悟和防治，近视程度将不会继续深延，否则，必将发展成高度近视，甚至双目失明。

因手淫所致高度近视眼的视网膜经检查发生了萎缩，其原因在于：视网膜的营养主要依靠视网膜中心血管系统和脉络膜的毛细血管网供应，然而，因手淫毛病而导致的精液大量消耗，营养缺乏，供不应求，长期如此，致使视网膜发生萎缩病变，更严重者，会造成视网膜脱离或视神经萎缩。视网膜的功能是感光，由于杆体细胞和锥体细胞含有对光敏感的色素，当它们接受外来光线的刺激，通过光化学反应后，借神经纤维的传导，到达大脑枕叶中枢而产生视觉。故此，这类高度近视眼的光敏感反应差就是这个道理。

5.遗传性近视与近视眼的遗传

目前，医学上把近视眼分为"先天性近视"和"后天性近视"两大类。有人认为"先天性近视"是遗传性近视；而"后天性近视"则是非遗传性近视。其实不然，先天性近视不一定都能遗传；而后天性近视也不一定都不能遗传。

所谓"先天性近视"，通常是指人出生时(即在个体发育的胚胎时期)已形成的视力异常(近视)。倘若出生时是由遗传因素所致的近视，那自然应属于遗传性近视。但是，在胚胎发育过程中，因母体内外环境因素的改变，影响了胎儿眼球某一组织的正常发育而造成的近视，这虽是先天性近视，但并非是遗传性近视。因为这种内外环境因素的改变，并没能引起胎儿体内遗传物质的改变，故此，患儿将来并不能把他的近视性状遗传给他的后代。

所谓"后天性近视"，一般是指出生后(即在个体发育的胚后发育时期)所形成的视力异常(近视)。后天性近视是否有遗传性不能一概而论。一般由不良用眼习惯导致的轻、中、高度近视，是没有遗传性的，因为这种近视眼的发生完全由外因导致，虽然引起了眼轴延长或晶状体屈折能力过强，但未引起机体内遗传物质的改变，所以不会遗传。这正如两个双目失明的男女婚配，其所生子女也并非是瞎子一样。

因手淫所致的轻、中度近视，虽然也引起了机体眼组织视网膜的生理性改变，出现了眼轴延长，但由于其作用力还不足以达到引起机体内遗传物质的改变(即基因突变)，所以，因手淫所导致的轻、中度近视通常是不遗传的。然而，经我们调查研究的结果表明，由手淫导致的高度近视眼，却是能够遗传的。

如：

例1.郭XX，男，患有因手淫导致的高度近视眼疾，其妻子视觉正常.婚后生有一子一女，其儿子视觉正常，其女儿却是近视眼的病患者。

例2.前面讲过的吴XX，男，同样患有因手淫导致的高度近视眼疾，其妻子视觉正常，婚后只生有一女，其女儿即为近视眼的病患者。

例3.又如曾XX，男，亦患有因手淫所近视致的高度近视眼疾，其妻子视觉正常，婚后生有二女，均为近视眼的病患者。

从上述遗传现象可以得知，导致近视眼形成的突变基因位于男性的X性染色体上，而不在Y性染色体上。所以，以上3例可用基因型作出如下的表示：

正如前面所述，因为屡犯手淫，使得体内精液大量消耗，导致体内新陈代谢发生了较大的改变，这种内环境的改变，足以导致机体内遗传物质的改变(即基因突变)。故此，由于手淫所致的高度近视眼，虽是后天形成的，却具有遗传性，能将其已突变的近视基因，通过DNA的复制，遗传给后代，从而表现为近视眼的遗传。

6.调查研究结论

综上所述，近视眼在人类的最初遗传，起始于因手淫所致高度近视眼的遗传，而并非始于因不良用眼习惯所致高度近视眼的遗传。

据我们对手淫所致近视眼的调查了解，还发现手淫对不同年龄的人，所致近视眼的效能是不同的，犯手淫的年龄越小，其所致近视眼的效能就越大；反之，其效能就越小。其效能的终止期是男女性成熟期，即男性24岁左右，女性21左右。

以上可知，因手淫所致近视眼的程度，取决于两个方面：其一，手淫史的长短及其严重程度。即手淫史越长，所致近视眼的程度就越深。其二，年龄的大小。即屡犯手淫的年龄越小，所致近视的程度就越深。

7.近视眼的防治

据上所论，预防近视眼除了要养成良好的用眼习惯以外，还必须防止沾染上手淫毛病。其实，手淫对人体的危害是多方面的，它除了导致两眼近视、甚至双目失明以外，还能引起神经衰弱，头晕目眩、精神萎靡、四肢无力、体质亏虚、记忆力衰退、未老先衰等不良病症，严重者出现早泄、阳萎、精竭体枯、无生育能力。既然危害甚大，务必早期防治。

预防：祖国医学历来奉行“预防为主、治疗为辅”的方针。古人早有“圣人不治已病治未病”的经验之谈。基点应放在“清思寡欲”之上。医道素有“多情为忧疾之媒.寡欲乃养身之善”的忠告。故此，清思寡欲，禁犯手淫，实为预防近视、健身壮体之佳途。见闻极少数终生不婚寡欲者，或婚后房事有节、精神内守者，虽年过七八旬，却依然精力充沛、步履矫健、两耳灵敏、双眼有神、鹤发童颜，其记忆力亦不减当年。

治疗：一旦手淫已致近视眼的发生，则其治疗宜早不宜迟。古人曰：“欲无其患，先制其微。”此病主要属于肾阴亏虚，宜于采用“滋阴补肾”之疗法。可服用中药“六味地黄丸”和“杞菊地黄丸”。除用此药治疗以外，更重要的是精神治疗，要痛下决心与手淫恶习一刀两断，做到思想轻松、精神内守，长此下去其近视服的病症，定能得以缓解。

8.建议

我们的党和国家历来都很关怀青少年的健康成长，青少年是我国“四化”建设的未来栋梁，他们的身心健康如何，直接关系到祖国的前途和命运。一些青少年的手淫毛病，若不尽早的引起高度重视，不仅会导致我国遗传性近视的大量增加、降低中华民族的健康水平，而且，还会提高青少年的犯罪率。许多有“性犯罪”行为的失足青年，都是由于长期手淫造成的性的体验，使得他们自己无法克制自己的冲动，失去理智，以致产生对异性攻击性的犯罪行为。因此，我们提出如下建议：

8.1.建议国家卫生部同国家教育委员会共同行文，对我国在校的青少年学生年龄在10—20岁(即从小学四年级至大学二年级)的男女性，进行一次全面性的普查，统计曾经犯有手淫毛病的青少年人数及其所占的百分比，以便积累这方面的资料，有针对性地进行教育，还可报告国际卫生组织。

8.2.建议把初中《生理卫生》课本中的青春期卫生方面的知识，作为“必讲课”来对学生进行讲授。据我们调查了解，大约有90%以上的中学，恰恰把这部分知识视为“禁区”而自行砍掉，其理由是：某些学生本来就很“邪”，再讲这些东西，岂不是会更加助长他的那种“邪气”吗?其实不然，青少年中的某些“邪气”，往往正是由于他们缺乏这方面的知识，而又存在一种好奇心理、无人正确引导而造成的。

8.3.建议在中学《生理卫生》这门学科的教学中，适当增加一些“性科学”方面的知识（日本在小学的教材里就开始有了这方面的科学知识)，对青少年中一些不健康的性行为，如手淫等，应明确指出其危害性，以保护和挽救幼稚无知的青少年。这既有益于青少年的身体健康，提高中华民族的健康水平，又有益于学生集中精力搞好学习，同时，还可大大减少青少年的“性犯罪”行为。

ThePornTrap（跳出色情陷阱）美温迪·马尔茨中文版序我们非常高兴看到简体中文版《跳出色情陷阱》的问世。我们要感谢法律出版社的领导和编辑们，他们只支持该项目，并决定发布简体中文版。我们也要感谢宋尚鸿小姐为此书出版做出的努力，她积极勤奋，坚持不懈，最终将出版的梦想变为现实。法律出版社和宋尚鸿小姐都意识到，当下借助电子科技传播的色情问题已经超越了文化和国度的范围。色情问题已经在全球范围内传播开来，影响着世界各地的人群。或许我们的生活方式有所不同，但我们相信本书提供的信息和治疗策略将惠及中国读者。打破沉默，在国际领域共享信息，这些强有力的措施将会加强我们的性健康，巩固我们的家庭，改善我们的生活。

夏海新中国反色情网负责人

我们不可否认，色情是人类最大的诱惑。在当今这个多元化的年代里，对色情的种种解读测出不穷，光怪陆离。

作为一个关注和抵制色情危害的公益机构的义工，我常常会遇到这样的质问：你们为什么反对色情？色情，给人类带来了快乐和享受；它有你们说的那样可怕吗？它为什么就不能代表人类的尊贵？

我们有这样一种回答：如果色情能给人带来尊贵，那么那些艺术家为什么不夜夜享受性带来的快乐，而去追求耀眼灯光下的掌声与鲜花？许多动物没有道德法律的约束，它们的形式自由的，为什么他们不随时随地地性交？

但可怕的是，在色情越来越泛滥的当下，我们身边的许多人正成为色情之魔的俘虏，不能自拔。

在欲望的追逐中，许多人误解了幸福的本意：真正的幸福是安详、宁静，是内心的甜蜜与满足，是健康的愉悦……而相对于此，色轻给人带来了什么呢？宝贵的生命能量被空耗，原本纯洁的心变的扭曲、猥琐、空虚，治愈身体疾病的阳气被掏空，原本通畅的命运之途变得坎坷而卑下。就像弗兰西斯·培根所总结的那样：放荡的青春必然迎来愧悔的晚年。

长期从事反色情的教育救助工作，我们目睹了太多人的人间悲剧：迷恋黄网引发的心理变态、婚外恋导致的家庭悲剧、因色成仇的血案、早早死去的性乱者、痛苦不堪的人、因父母性乱而性格扭曲的孩子……如果一一记录下来，简直是一幅人间地狱图。而他们，原本都可以有尊严而幸福地生活着。

告诉您一组数字：中国每天有5000个家庭破裂。超过2/3的原因是婚外恋；每年中国有1300万胎儿被人工流产、1000万婴儿被药流，主要的原因是青少年未婚同居；监狱里，1/3的刑事犯罪因色轻而发，80%的罪犯都是来自问题家庭（离婚、父母不和，主要原因还是因为色情）……性是自由的吗？性是个人的吗？当您看到了这组数字之后，您会怎样认为？一个社会的人，自然有追求幸福的权力，有追求快乐的权利，但没有人给他人和社会带来危害的权利！

“万恶淫为首，百善孝为先”、“色字头上一把刀，有福消福，无福消寿”、“劝君莫借风流债，家中自有代换人，界的快来还得快，你要赖时她不赖”、“色是少年第一关”……这些一度被国人摒弃的老祖宗的教诲，被一个个生命和家庭痛苦地印证，它们真实不虚！

近年，互联网改变了世界，带给了人们便捷的同时也给人类的幸福安康带来了巨大的危害。我们痛心地看到，许多人因迷恋于网上轻易获得的色情，而变得卑琐不堪，甚至有种种变态非法的举动。色情的危害，不亚于第二次鸦片战争。许多学校的体育运动会都取消了长跑因为许多学子都被掏空了身子。

与泛滥的网络色情相对应，收银无害论更是让一代年轻人误入迷途，有许多孩子向我们求助，因为手淫，他们早早衰老不堪！因为手淫，他们丧失了大好的人生前途，“本是玉堂人物，弄成邪僻儿郎”。

更令我们痛心的是，由于性乱，许多青少年怀孕之后听信无痛人流的谎言随意堕胎，每年数以万千的生命被扼杀在子宫之中，而且，导致5000万人婚后不孕不育，而本来最聪明、最健康的头胎被轻而易举地剁掉，人口素质在下降。色情，已经危及中华民族的人种人根！

为此，我们建立了中国反色情网，就是要建立一道网上的绿色长城，保卫孩子，保卫家庭，保卫正在崛起的中华民族！

我们高兴地发现，许多有志之士聚拢到我们周围，许多天各一方的同仁在于我们一起前进！

这一次，我们有幸与温迪·马尔茨结缘，这一对美国的社工夫妻在做着与我们同样的努力，他们帮助了大量因色情危害导致心理、家庭等问题的受害者，令我们尊重和赞叹。

我们非常愿意将他们这本书《跳出色情陷阱》推荐给中国的广大读者。《跳出色情陷阱》一书来到中国恰逢其时，他们让我们看到美国性学家严谨的科学态度，让我们看到了曾走入性解放误区、现在已经觉醒的美国人对性的态度。

书中大量的事实、广泛的调查、深入的探索让我们看到了色情对人类的危害。我们相信，这本书也会给许多性科学领域的真正研究者带来参考和启发。

由于文化背景的不同，关于性，以及治疗色情瘾心理疾患的方法，两位美国学家的观点会与我们不同。中国传统文化中，有对性深刻地认识，对性乱后果的改善也有根本治疗的做法，这些在我们的网站上都有摘录，不一一赘述。

导言

我不酗酒，我从来不嗑药，我也不喜欢抽烟。这些都不是我的问题。我的问题就是色情。——艾利克斯追忆到25年前，那时笔者从未想过要写一本以色情为主题的着作。20世纪80年代，社会刚刚开始探索治疗性问题和情感问题的方式，而并未曾重视色情这个问题。和心理学领域内的大多数同行一样，笔者虽然觉得色情粗俗低级，但还是无伤大雅。那时笔者参加性治疗培训时获得的相关资料，常常建议我们向客户推荐限制级录像和色情品，以促进客户和其伴侣之间的亲密度。

直到20世纪90年代中期，笔者才开始重视色情问题。因为自那时起，越来越多的客户上门咨询如何解决由有色情引发的问题，因为色情已经严重影响到他们的社交生活。很快，笔者就发现色情极易扭曲葛仁德性趣和性欲，导致人不去享受正常性关系，却转而寻求性工具，或者幻想人物和场景来体验性爱。归根结底，原因在于色情的功能往往从促进双方的亲密度，转变成让色情观看者要依赖于色情来体验性。

这就是问题所在：以前生产色情录像、杂志和书籍的目的是为了给两人世界添料的，而如今，色情自身逐渐成为了性欲的对象。它会给沉溺其中的人洗脑，让人只想着身体部位和特定的性

行为，却再没有能力去和现实中的伴侣体验浪漫和激情，也无法享受情感和身体上的亲昵。这演变成一场色情与伴侣之间的战争：他们在竞争着成为色情观看者的性释放对象。

并非无害的幻想

自我们意识到色情问题后患无穷后的10年间，社会上色情品数量激增，要接触色情也越来越越方便。正因如此，越来越多的美国人，以及世界其他地区的人们，都前赴后继地陷入了或正在落入色情这个巨大的陷阱。因为色情，情侣分手，家庭破碎。单身汉们觉得，沉溺于色情之后，自己对伴侣的忠诚度下降，交往的持续时间也变短。自以为顺利治愈色情瘾数年的人，经不住诱惑，再次沦陷，而复发后的情况旺旺更为严重。

色情往往是个人私下偷偷摸摸观看的，而那些被抓个正着的人事后总会羞愧不已，产生抑郁的情绪，他们觉得自己虚伪，优博理论，孤立无助，有时甚至会产生轻生的念头。也有很多人变得焦躁不安，彻夜失眠。有人向笔者倾诉，色情瘾有他们走上不法、高危的歧途，像观看儿童色情，搞婚外恋，在成人书店滥交，招妓，工作时看色情。大部分客户承认，即使他们明白了色情的负面影响，也无法抵制诱惑。色请与烟、酒和毒品一样，不能戒除它，就是因为上了瘾。

色情极易从偶尔的消遣变成积习难改的问题，从而给现实生活带来无穷的灾难。受访的色情观看者意识到这一点时往往不敢置信。对他们来说，色情是逃避现实的感官娱乐方式，刚开始就是为了找乐子，那令人脸红心跳的禁忌世界令人沉迷，而事实上，色情却最终会化成恐怖的陷阱，如同流沙一般，把陷入其中的人悄无声息地淹没，而当事人浑然不觉。对一些最悲剧的人来说，色情毁掉了他们的全部生活，阻碍了他们的社交，砸掉了他们的饭碗，践踏了他们的自尊，甚至扼杀了他们所有的梦想和希望。

请注意，并不是左右那些沦入色情陷阱的人才会尝到苦果，他们的伴侣也会向笔者寻求帮助。伴侣们抱怨说，色情观看者强迫自己进行性行为，两人的夫妻生活冷淡。一些伴侣会感到自己的身体、外贸，或者性表现受到了对方的嘲笑，使得她们深感自己的吸引力降低。

根据美国婚姻律师学会报道，强迫性网络使用症是导致2002年美国离婚率居高不下的罪魁祸首之一，而其中至少50%的案例都与色情有关。这个数据让笔者最终确定，色情对于色情观看者的伴侣有着不容忽视的影响。而就在8年之前，色情和离婚基本上毫无关系。

色情观看者的伴侣不仅担心两人未来的共同生活，也经常担心孩子是否会受到色情的不良影响。这种担忧不无道理，孩子们很有可能会发现家长收藏的色情，而家长对性行为、色情的态度也会潜移默化中影响孩子。如果一位家长时常管看色情，而另外一位家长觉得不妥，这会让成长中的孩子感到困惑，无法判断怎样的性行为才算正常。总之色情观看者的伴侣常常感到被冷落，想保护孩子却心有余而力不足。总之一句话，色情陷阱所困扰的，不仅仅是色情观看者本人而已。

什么不同了

几乎每位被色情所困扰的人都认为，自己会深陷色情陷阱，网络和其他电子移动设备不可逃。不论何时，只要你一点鼠标，一按遥控器，淫秽的图片和录像，色情聊天室、情色游戏就会出现在你面前，操作简单，无后顾之忧，马上就能让你享受性快感，如此诱惑实在难以抗拒。现代高科技的发展，不需要消费者跑到人前去租借或者购买限制级内容，匿名就可以获取色情信息。

30年前，想要接触色情，你需要付出时间、金钱和精力。现在呢？你要付出时间、金钱和精力，才能远离色情。不管人们主观上是否情愿，色情都会见缝插针，无孔不入，电脑中群发的邮件，莫名的链接，弹出来的窗口，都是色情接近我们的途径。这话说得有理："你不必去找色情，它自己就会送上门来！"

30年前，只有很少一部分人经常观看色情；而如今，色情吸引的人数之多，前所未有，男女老少，各行各业的人，都会成为色情的俘虏。1年365天，1周7天，1天24个小时，色情无时无刻不在发挥着腐蚀作用。单在美国，约4000万人每月最少浏览一次色情网站：其中一些人每次就看个几分钟，而有些人会经常浏览色情内容，一看就是几个小时。在网络上，25%的日常搜索，35%的下载，都涉及色情信息。

沉溺于色情的人群以男性为主，占总数的75%~85%，这会让人觉得合情合理。但是近年来，女性观看色情的现象越来越普遍，而下面这个事实会更让人觉得触目惊心：未成年群体已经成为色情的最大消费人群。毋庸置疑，接触色情的年纪越小，上瘾就越快，情况就会越加严重，这导致如今色情成瘾者群体之庞大，史无前例。

我们为什么写书

倾听了色情给许多人的生活带来的严重影响，了解了许多痛苦而励志的个人经历后，笔者决定，除了提供传统的治疗方式，我们更要付出更多来帮助这个群体。经过大量的调查研究，我们很快发现，受色情影响的群体基数正在迅速膨胀，而色情给个人带来的问题也越来越严重。原来不过是一个小群体的小问题，如今已经演变成了严峻的社会问题。这个问题犹如脱缰野马，越发不可控制，给无数人的生活带来了无尽的问题。我们也察觉到了同样的趋势：10年前，很少有客户会上们咨询色情问题，而如今，色情问题已经成为他们的工作重心所在。

笔者开始查阅相关文献和书籍，却发现有效信息寥寥无几，色情瘾发的一系列问题也未成为社会关注的焦点。美国文化倾向于避免公开或严肃地谈论性问题，因此现有的大多数调查研究仅着眼于个人短期接触色情的后果，以此来判断色情是否会引发性暴力，但没有任何一组研究关注日常生活中观看色情以及伴随的手淫行为。鉴于现状，笔者最终肯定，调查色情对观看者的人际交往以及伴侣关系影响的研究聊聊无几。

作为性以及情爱关系问题专家，我们认为色情成瘾问题即人际关系问题。色情会影响个人的精神健康，也会影响个人与伴侣及其他家庭成员的互动。习惯性地观看色情，很可能会损害个人尊严，影响性生活质量。要克服色情的诱惑，仅靠停止观看色情的行为，或是强迫自己克服瘾头是不够的，这还需要个人重新树立正直的品行，确立健康的性观念。而笔者在收集文献的过程中，未曾看到任何一组研究从这个角度讨论过色情问题。

鉴于信息不足，我们便决定动手写一本着作来填补这个空缺。在与同行无数次长谈，对专业文献进行地毯式的梳理之后，我们开始着手准备《跳出色情陷阱》这本书。动笔之初，我们便决定从个人尊严和人际关系角度，有条理地、客观地描述色情问题，描写一系列与色情抗争的真人真事，分析他们的观念想法和观察角度，并进一步介绍咨询专家提供的专业建议。

为保护客户的个人隐私，我们征聘受访者，也和其他治疗师推荐的志愿者交流沟通。在采访过程中，受访者的勇气和坦诚深深打动了我们；他们愿意将自己最私密的伤痛和快乐和盘托出，希望为他人敲响警钟，一面落入色情陷阱。受访者之一布罗告诉我们，他和大家分享经历，是希望别人不要重蹈覆辙，他自己曾因为在工作场所的电脑上观看儿童色情，当场饭碗砸了，老婆跑了，他也失去了家人和朋友的尊重。罗布感慨道：“色情不仅仅是个人问题，它是一个社会和文化问题。希望我的经历可以帮助那些同病相怜的人，让他们不会觉得太孤独，太羞愧，也希望他人能够得到帮助，顺利康复。”

我们也和色情成瘾者的伴侣交流沟通。卡伦是一位28岁的美容师，当她发现丈夫的隐藏电脑文件夹中放着淫秽照片时，如同五雷轰顶。“要和他一起生孩子的念头一下子就变得很恐怖”，她说，“看到这种垃圾他竟然会性兴奋？这意味着什么？我再也不能信任他了。我们花了几年的时间咨询心理医生，之后我才慢慢信任他，重新考虑和他组建一个家庭”。

此外，我们还专访了治疗专家、性瘾专家和宗教咨询师，他们有丰富的治疗色情瘾经验。正是因为他们无私地奉献出独家的治疗方法与策略，此书才更具实践意义。

我们中心希望《跳出色情陷阱》这本书可以帮助色情受害者打破长久以来的沉默，鼓励他们主动寻求帮助，积极克服问题。这本书是你逃离陷阱的最佳直到，文本不带任何歧视色彩，旨在帮助你直视问题。书中提供的一系列信息可以帮助你选择适合自己的治疗方式，具体到何时开始治疗色情瘾，怎样治疗色情瘾。

第一章
色情的隐患

托尼是一名25岁的本科生。坐在笔者的面前接受采访时，他愣愣地望着窗外，轻轻地摇着头，感慨自己是多么快就深深陷入了色情陷阱。”那时候，我和同居女友发生了一点矛盾。之后她离开了小镇几天，我就决定上网看色情来慰藉自己，在那之前我对色情根本没什么兴趣。那个周五下午，我开始浏览免费的色情网站，。周六的时候，我就已经开始色情聊天，到了周日，我就已经加入了一个滥交网站。事情接二连三地发生，似乎一切都是顺理成章的。两个礼拜以后，我女友看到了我的网络浏览记录，知道了我看色情网站的事情。我对她撒谎。说我上这些网站是在为政府做调查。一个月以后，女友离开了我。我从来都没想过色情可以颠覆我原本的生活。”

43岁的玛丽是一名会计，两个孩子的单身母亲。当她最终意识到色情的影响之大时，大为震惊。“之前一直觉得色情很无聊，我最多偶尔看看色情杂志和录像。后来我开始边看色情边自慰，这样子比光看色情刺激的多。渐渐地我就好像染上了毒瘾一样，总是想要看色情。因为我不想让孩子们发现，就转移阵地到网上去看色情。事情就一发不可收拾了。在网络上，我随时都可以找到色情信息：鼠标点得越快，看到的色情信息也就越多。一天晚上，我满脑子都是色情，就像磕了药一样，接着，我达到了性高潮，我甚至没有用手！电脑完全控制了我的身心，色情实在太可怕了。”

戴夫是一名年仅50的牧师，尽管他深爱着妻子，却仍然自认为是一名色情成瘾者。他到现在还在于色情做抗争，向尽力摆脱色情的负面影响。因为色情，他丢了之前学校辅导员的工作。“看色情让我体会了最美好的性爱，快感强烈到不行。我不需要付出任何情感，只要选择就好了。在色情网站上，我追求过金发美女伊娃。那一切都非常诱惑，非常神秘，非常酷。不过，我被逮了个正着的时候，就没有那么酷了。色情的另一面是毁灭。我丢了饭碗，还差点跟老婆离婚。如果你一直看色情，那么总有一天，色情会毁了你全部的生活。我认为，现在很多人都还没有意识到色情的毁灭性的。”

长久以来，观看色情一直是许多人羞以启齿的秘密。大部分女性都害怕承认自己接触色情；而多数男性都认为同性都观看色情，就算不是高频也至少是偶尔为之。毕竟，这是件“爷们儿都会做的事情”，事实确实如此，3/4的色情观看者都是男性。但是不论如何，色情总会让人觉

得龌龊，你不会在半生不熟的人面前谈论这档子事，更没有人会在求职面试的时候提。就算你是为男性，而且你老爸早就心知肚明了，你也不会跟老妈提；你可能只会在哥们面前把色情当做笑话讲。

要承认自己是色情成瘾者，哪怕承认自己接触色情，都会令人难堪。毕竟，大家总是会认为，沉溺于色情不能自拔这种事不是一般人会做的。没有人愿意把大学生、会计、牧师等各行各业的人看成是色情成瘾的人。而事实上，正是这些普通人观看色情：普通人，像你，我，飞机上邻座的人，你的医生，你的修车师傅。

且不论各人不同的情况，托尼、玛丽和戴夫，以及笔者为本书所接触的受访人群之间的共同点在于：了解色情的毁灭后果时，大家都分外惊讶，此前自己观看色情，不外是为了找点乐子。“怎么会呢？”大家会想，“这又不是嗑药，搞婚外恋，而且又不是真的和人发生肉体关系，怎么会导致那么可怕的后果？比如离婚，丢饭碗，甚至失去性欲。”

事实证明，观看色情会让人变得盲目。不知不觉中，淫秽作品的强大腐蚀作用会最终扭曲个人的生活。就算我们提高警惕，也难以察觉，涩情为何、又是如何侵蚀我们的生命。你知道吗？长期观看色情会改变大脑内部结构。这就是为什么观看色情的人会沉溺于性，产生不健康的性欲望甚至有性功能障碍的原因之一。如果你的大脑已经改变，就很难理智地察觉生活中异于寻常的变化对生活的影响。

色情作为一种“产品”，非常具有挑逗意味，让人难以抗拒。不过它在给人带来性快感的同事，也为你将来的痛苦挖好了天衣无缝的陷阱。色情和其他管制物品——酒和烟一样，看起来很诱人，有时候会给你点甜头，但它最终带来的痛苦会远远超过当初的快感。而与酒精和烟草不同的是，几乎没有人会警告我们色情潜在的副作用。

我们总是对色情毫无防备。上学的时候，老师总是教导我们，酒精、毒品、香烟，甚至暴饮暴食都是危险的。但是很有可能，你根本没有听到老师说过色情会带来的影响。色情杂志、书籍、影视作品和网站没有像一般产品那样写着配料成分，也无从得知他们的生产标准和“药力”强弱。你什么时候见过卫生局局长温馨提醒大家，不要接触色情品？

本书的目标在于帮助读者更好地了解色情，包括了解其对个人精神、情感以及社交生活的影响。作者希望，无论是读者本人或者是读者的亲朋挚友沉溺于色情，通过阅读本书，你将会了解色情是怎样一步步侵蚀个人的生活。笔者坚信，只要你已经下定决心戒掉色情、恢复美好的生活，书中提供的信息将会协助你一起克服色情的诱惑。本书的另一个宗旨在于促进读者用宽容的心态来看待那些被色情所伤害的人，包括读者自己。

抵制色情，是一项艰巨而复杂的工程，需要个人花费大量的时间和精力来进行自我反省，与外界交流沟通，并充分了解抵制色情的意义所在。你对色情的科学了解越多，你便越能坦然地与他人谈论色情问题，同时避免自己落入色情陷阱。没有了色情的阴影，生活会变得更加美好：你能够享受健康的性和愉悦的爱恋，同时，也能更好地实现自身价值。

色情难以界定

20世纪50年代，一部经典电视连续剧《超人》风靡全美。在剧中，小镇上的居民常常聚集在街道上，指着天空惊呼：“快看！一只小鸟！一架飞机！一个超人！”色情有这么容易定义就好了。笔者认为，色情的概念难以界定。

通常人们对色情的认识取决于个人主观上是否喜欢并使用它，或是害怕并认为它应当被禁止。提倡色情的人会将它称之为“无害的视觉刺激”、“自由的言论”或是“视觉享受”，反对者则会称之为“对性的侮辱”、“文化污染”以及“性犯罪指南”。

随着观看者环境和视角的变化，色情的功能多变：它可以是一个供人消费的产品，一种天马行空的幻想，一针让人欲仙欲死的性兴奋剂，一种让人抬不起头的罪过，它也可以是一种开放的自由言论；它可以使一款供人消遣的游戏，一种让人迷失的毒品，一个强有力地性发泄竞争者，一种性爱生活的引导，一场夺人眼球的表演，一种功能强大的捕食工具，一种赤裸裸的性变态，一种情色的艺术，一项非法违纪的罪名，也可以看作是一种黑色幽默。在不同的人生阶段，色情的意义不尽相同；而在同一时期，色情也可能同时具备以上多项功能。人们对色情定义的含糊之处，也是导致色情隐患越演越烈的原因之一。正是因为整个社会缺少对色情定义的共识，公众总是在争论其界限，而忽视了色情的影响，忽视了怎样去发掘治疗性瘾的途径。

当然，每个人都有自我意识去判断色情，这种判断能力与个人的年龄、性别、成长和文化背景相关，同时，这也取决于色情对个人精神。情感和道德感的震撼力。这就是为什么伴侣常常为了一些事发生矛盾，比如说，小两口会争论《体育画报》杂志的年度泳装特辑到底算不算是色情。

40多年前，美国最高法院大法官波特·斯图尔特（PotterStewart）对色情的评论被传为佳话：“我不能给色情下定义，但是我看到的时候我知道它是。”他的话让人忍俊不禁，因为这位大法官的视力之差在当时是出了名的。不过他的话说明了一个关键问题：色情存在与观看者眼中，也就是说，你觉得它看起来是色情，那么，在那一刻，对你来说他就是色情。

笔者将色情定义为：试图成为或者已经成为个人性欲发泄途径的、关于性爱的露骨作品。这个定于并不拘泥于色情是否暴露，也不局限于色轻主题的本质，而是着眼于个人于色情之间的关系本质。性教育材料会提供关于性的科学信息，情色艺术和文学是为了崇尚人体和性，而色情的最终目的就是为了刺激性欲并让观看者对色情本身产生依赖，将之人化并发展出与之的某种性关系。

色情的效力之强在于它所能刺激的性兴奋可以即时带来满足感。色情会诱惑潜在的观看者，让人认为，其实只要点一下鼠标或者遥控器。就可以看到色情，又何必要调整自己去满足别人的需要呢？色情让人不脱衣服就可以产生性兴奋！

色情信息高速公路

“色情”（Pornography）一词源自古希腊词汇“porno”和“graphie”,字面意思是“和妓女有关的写作”。千年之前，色情就已经成为公众消费的商品，随着时间的推进、技术的发展，色情不断演变，形式多样，威力越强。印刷行业的发展促进了色情业第一次历史性的飞跃；随着新科技的发展，例如相机、电视、录像机、电脑和其他电子产品，包括ipod和手机的广泛使用，色情的内容日益丰富，形式多样，网络中的色情有无数种途径可以进入你的电脑。

随着信息高速公路的迅速发展，色情也在不断演变，如今网络能飞速带你进入前所未闻的新领域，而色情始终没有背离它产生时的初衷：与娼妓相关。无论观看者想要多么强烈的性行为，信息化高速公路都会让人满足，不需要顾及其他人的心情和需求。色情就像嫖娼一样，故意回避性行为某些重要的部分。例如真挚情感的表现，伴侣之间的交流，性爱前戏，还有对性安全、性行为后果的顾虑。美国阿拉巴马大学传媒研究就者，道夫·奇尔曼（DolfZillman）在1989年出版的看作《色情》中如是写道：“色情描绘的是刚相识的、毫无瓜葛又互不负责的人之间发生的事，而且大家很快就会散场，再也不见面。”

色情作为一种性兴奋剂，威力与日俱增。比如说，历史上的情色画像就像一条泥路，可以承载一架架载着色情淫秽画像的马车；照相机问世后，色情照片成了沥青公路，更容易让观看者性兴奋。色情电影和录像出现后，色情的道路就开始变得刺激了，而随着色情聊天、现场直播、网络摄像头、专业电子控制性玩具的兴起，色情观看者算是真正驶向了信息化高速公路的大道。这些新技术让色情越来越直观，越来越逼真；如此一来，色情已经超越了性幻想的范围，普升为观看者在电子世界中的性经历。无论你在信息高速公路上走的是哪一条路，想要去任何地方都轻而易举。借助强大的科技支持，当今的色情才得以与观看者的现实伴侣竞争，霸占观看者的性注意力。

当下，如此庞大的群体会有这种“色情问题”，原因之一就是色情无处不在，廉价易得，影响力不容忽视。现如今，网络上的色情信息超过4亿页！奈德是一名65岁的单身汉，这本该是当外公的年纪，而他却仍然在和色情做着苦苦的抗争。奈德向笔者倾诉：“过去50年间，我亲眼目睹色情从稀少到过剩。我过去终是要避开熟人，跑到专门的商店和剧院去看色情。现在，你要是能多开色情，铁树都开花了。”

奈德的话从侧面反映了一个事实：色情在过去短短的几十年内，已经形成了一个巨大的商业市场。这块大蛋糕不仅被许多小型企业抢占，而且美国主要的传媒巨头也加入其中，从中分羹。全球的商业性情色网站、杂志、书籍、录像、DVD、有线电视等产业的年利润总额超过970亿美元（从2003年到2007年的增长率为70%）。你是不是一直以为运动员是赚大钱的？其实，仅在美国，色情产业的经济效益就超过了所有专业足球、棒球和篮球经销商利润的总和。

现今的色情还附加了新的优势：种类繁多，接触便利。从优雅的内衣模特到人兽杂交，应有尽有。你想要什么，就能找到什么。色情内容丰富多样，里面的情景都是平日生活中看不到，在现实生活中无法尝试的。罗波，一位43岁的宣传主管，也曾被色情所困惑。他说：“过去，我喜欢浏览无穷无尽的免费色情网站。点击，点击，点击！哇，还有呢！我还在想，有没有更多？点击，点击，点击！又有了！”

观看者被淹没在色情幻想之中时，这个禁忌世界所带来的欢愉是不可抵抗的。随着时代的发展，色情在不断扩展它的极限，变得更加露骨淫秽。柯克是一名48岁的邮局工作人员，去年他成功戒掉了色情瘾，他分享道：“过去30年间，我见证了色情越来越露骨，越来越淫秽的过程。我还是个孩子的时候，第一次看到的艳照杂志甚至都没有露点。我看到的第一部色情录像，性描写还是很隐晦的，既没有特写，也没有无聊的情节。后来，录像中渐渐出现了真枪实弹的性特写，过分关注身体部位而没有情节。在我戒除性瘾之前，一种叫做‘标准色情’的东西开始困扰我；那就是特写一系列你难以想象的性暴力、性变态和性侮辱行为。我根本就不敢相信，那种东西也会让我性兴奋？！”

色情能带来的

色情的隐患不仅仅在于它难以定义的本质、泛滥的数量以及它那种让人无法抗拒的诱惑力，还在于它能够让观看者的体验变得十分愉悦。下文会详细说明色情是如何给人带来愉悦体验的。

即刻性兴奋

色情的卖点之一在于它会让人性兴奋。色情的初衷在于让你性兴奋，体验欲仙欲死的感觉。从这一点来看，色情类似性爱玩具、春药和伟哥。色情会让观看者的性器官兴奋，血流加快，感官愉悦。不过，与一般性兴奋用品不同的是，色情会长期保存在大脑里面，之后随之可以读取

这段记忆来获取新的性快感；而除了你自己，谁也不知道你正在大脑中享受色情。

大部分的色情一开场就把注意力放在性生殖器上，不断特写性器官和性行为。色情对于性的单一特写，是为了避免现实生活中可能阻碍性欲发泄的因素：和伴侣争吵后分床而睡，性生活中途手机响了，工作上的烦恼影响到了性爱的兴致，甚至是为了对方着想而产生温柔呵护的情感。布莱恩是一位18岁的小伙子，他放弃了小时候喜欢的冲浪运动，却染上了观看色情的恶习。他告诉笔者：“要说性兴奋，色情一点都不跟你拐弯抹角，它就是要给你当头一震！”

色情既不是口服的，也不是外用的。他通过看者的中枢神经，即大脑的兴奋中心，产生直接影响。当你在心中那看“快点给我！”的时候，色情就会带给观看者最直接的性兴奋感和真实的满足感。在观看者精神上起变化的同时，身体也在同步变化着：心跳加快，呼吸急促，生殖器兴奋。

调查证明，观看色情图片时，男女两性都会有本能的性反应。色情作为一种性兴奋剂，其威力实在不可小觑，就算观看者不喜欢色情，觉得内容让人不适，但在生理上还是会其反应。看到屏幕上的性爱和看到现实中的性爱一样，都会让观看者性兴奋。所以，当你在看色情内容被挑起性欲时，就等于你在性爱现场。

色情作为性兴奋剂还会激发睾丸素（性欲荷尔蒙）的分泌。实验证明，当公猴子看到其他猴子在交配时，自身的睾丸素会增加。睾丸素不仅仅会引发性欲和性冲动，也会刺激性动机和侵略性。尽管男女两性都会分泌睾丸素，但男性分泌的平均数量是女性的10~15倍之多。也就是说，就算身体不会直接吸收或消化色情，单单是看到色请图片、听到色情声音就会刺激身体分泌荷尔蒙，欲望火烧火燎。

詹姆士是一名23岁的大学生，他花在色情上的时间远远多于参加社交结识新朋友的时间。他说：“色情纯粹就是兴奋剂，它就是要让你兴奋！你都不需要去谈恋爱，光是看就会让你很爽。”另一位大学生凯尔补充说：“色情无处不在，非常有效，比单单手淫更有意思得多。

像毒品一样给你绝顶的快感

读者可能在想：“得了吧，色情怎么可能会像嗑药？我不吸它，不喝它，也不会注射它。”但事实是，色情对人体和大脑产生所能产生的影响绝不亚于可卡因、兴奋剂或者酒精。色情会刺激前脑内侧部分，此处常被称为“享乐通道”，即神经递质多巴胺的感受器。

人性兴奋时，大脑会释放多巴胺。其他让人兴奋的活动，如亲吻、亲热、抽烟和嗑药，都会让大脑产生这种物质。色情会刺激大脑分泌大量多巴胺，让人嗑药以后的快感。一些研究者将这种快感比作吸食可卡因。山姆在现实生活中十分内向，他就是这样形容色情的：“沉溺于色情的感觉，就好像一道激流闪电击中身体，而好处就是，我随时都可以重温这种快感。”

观看色情也会增加大脑分泌其他兴奋性化学物质，如肾上腺素脑咖和羟色胺。而问题在于，色情在使大脑产生过剩性化学物质的同时，也大大削弱了人体自身在正常情况下的分泌能力。这就是为什么色情观看者需要不断只求新刺激来满足自己不断膨胀的性欲。泰德，一位30岁的证券经纪人，跟笔者说：“不论看过多少色情，我总想看的更多。”

如此一来，色情可以产生类似镇静剂或麻醉剂的效果。如果观看色情的同时还在自慰，就可以得到性高潮。我们都知道，性高潮带来的愉悦的感觉，舒缓痛苦，让人得到无限释放。

色情的功能多样，它能够带来愉悦感，让人放松心情，甚至能让人逃避现实中的痛苦，让人上瘾。久而久之，人就需要依靠色情来逃避现实中的痛苦。有色情瘾的人，往往是欲火焚身，一门心思就渴望色情，色情性爱成了人最大的欲望和需求。如果人经常依靠色情来获取快感，那么一旦停止观看后，人就会变得焦躁、压抑，甚至失眠。这种症状，和在戒烟戒酒戒毒时的反应一模一样。如果个人需要治疗性瘾，平均来说，仅要使身体的多巴胺感受器恢复到正常状态就需要18个月的时间。

力量之旅

大权在握的感觉让人兴奋，尤其是控制的还是人类最基本、最原始的性，而色情就能让人拥有这种快感。把色情当作乐子，人就会产生幻觉：觉得自己很好很强大，一切尽在掌握之中。提姆是一位年近50的图书管理员，对他来说，色情真的燃烧起了他的小宇宙：“在色情里面，我就是个妻妾成群、左拥右抱的爷们儿。我只要出现就可以了，所有的女人都会为我表演。她们大跳艳舞，卖弄风情，暴露身体。我控制了她们所有人，她们只为我一个人表演。”

史蒂文是一位29岁的精神健康义工，他很赞同提姆的话：“我喜欢色情最重要的原因就是：我才是掌控性行为的人。我都不用去求别人跟我做爱，就可以随心所欲地在想要的时候，用我想要的方式，挑选我想要的人，享受我想要的性。我不用顾忌任何人的感受，这就是因为我一个人表演的秀。”

在电脑、电视、成人店里大肆寻找色情时的感受，堪比人在运动，比如打猎时产生的权利感。跟打猎一样，先是锁定，包抄，瞄准，然后拿下；你购买或者下载色情也是一样。。一些色情观看者认为，随着性欲而来的猎奇感和控制欲望比高潮还会让人满足。色情观看者能够找到免费的色情资料偷偷观看，再想方设法地掩盖，整个过程都会让色情观看者感到自己的能耐。

很多人喜欢色情是因为色情让他们成为了窥淫癖者（喜欢窥视他人性行为的人）。这值得人思考，因为这种行为在现实生活中是非法行为。窥淫癖者通过观察那些毫不知情的人赤身裸体进行性爱得到性兴奋，看到的都是本不该看到的事。你能看到别人在做的事，而别人却无法回看你、阻止你。在这样的关系中，窥淫癖者完全占了上风，因为他们有特权，可以随意指指点点，只要用鼠标点击一下，就可以拒绝不喜欢的内容，而自己却不用背指责。

当然，人们都清楚色情带来的权利感无法转化为现实。在屏幕、杂志上性感妩媚、极具诱惑的对象，在现实中都无法拥有；事实上，个人也根本无法控制色情中的性情景和幻想，制作人才可以控制色情节目的录制过程。悲哀的是，部分色情观看者就是愿意在那么几分钟，最多几小时的时间里臆想自己就是权利掌控者。乐意享受掌控别人的快感，甚于跟现实中的伴侣亲近温存。色情给人带来的掌控感，会导致以自我为中心的性观念，扭曲个人在现实生活中的行为举止。

赌博般的兴奋

观看色情的本质上与赌博非常形似。如今色情都是通过高科技设备传播，人们只要点击一下鼠标就可以得到源源不断的色情资源。在寻找心仪的色情网站、最渴望的性活动、最中意的幻想对象时，你的心情与你在拉斯维加斯赌城玩老虎机想要发大财的状态时一样的。商人奈吉尔说：“观看色情的时候，我心里很清楚自己想要的是什么类型的色情内容、什么类型的性爱，我知道这些东西肯定找得到。我喜欢去搜索最劲爆的内容！”

不过，就算你再怎么拼命搜索幻想中的完美内容，你也只能看到一张所谓“完美”的照片或是性爱动作。这种情况称为“间接性奖励机制”，它的目的就是要吊住观看者的胃口，就像赌博场里面的游戏机一样。正是这个机制的存在让你能轻易地在网络上浏览到色情内容，而且观看色情时你会觉得时间飞逝。

这个“间接性奖励机制”带着不固定比率时制，你永远不知道要浏览多少内容才能找到自己想要的色情信息。这个过程是随机的，而这就是色情改变个人行为最大的机制体验。在科学实验中，鸽子采用这种随机性机制，执着地试图啄一颗可能存在的大米，而差点被饿死。

在下载色情图片或者打开色情网站的一瞬间，你心中预期的色情内容就会引发大脑分泌让人兴奋的化学物质：多巴胺。正是因为这种类似于赌博的快感，再加上它可以使人性兴奋的本质，使得色情的威力越加强大。网络色情数不胜数，只要你想要，色情就会通过各种形式的高科技设备出现在你的面前，而你不仅仅会被色情内容所影响，也会被色情的传递机制所左右。在过去，你邮箱每月只会收到一起色情电子杂志，那个时候色情的间接性奖励机制远远没有现今的威力。

风流韵事

你会不会爱上色情？至少色情能让人产生性欲，这是千真万确的。笔者采访的诸多调查对象认为色情能够成为一种可选的性欲发泄途径，虽然他们不会为色情写情诗、唱情歌，但他们总是会用恋爱式的词汇来形容色情，像“真是让我性欲大开啊”，“我跟它在一块儿的时间总是过得特别快”，“我真是迫不及待想要见它啊”，还有“它让我体验了最美好的高潮”。

色情看起来不过是虚拟对象做爱，事实上它给人的感觉要真实得多。虽然色情杂志和成人录像中的男男女女不过存在于一个纸质平面或者屏幕上的二维空间里，但是一边性幻想一边自慰所产生的快感，丝毫不亚于在现实生活中发生关系时所产生的快感。

观看色情会让大脑产生性兴奋的化学物质，比如多巴胺和睾丸激素等引发性兴奋和快感的化学物质。在现实生活中如果人恋爱了或者动情之时，大脑也会分泌这些物质。再者，高潮时，大脑会释放荷尔蒙，包括催产素和加压素，同时，这也会使人习惯于依赖色情来达到高潮。借助色情得到的高潮次数越多，你就越容易在情感和性欲方面对色情产生依赖性。

色情和搞婚外情一样，会占用你大量的时间和精力，让你无暇去照顾已有的伴侣。观看色情的人常常要偷偷摸摸、鬼鬼祟祟的，这和出轨的表现没有什么差别。如果伴侣质问，色情观看者就会忙不叠加地否认、撒谎，试图掩盖自己的罪状。在不知不觉之中，人们更加沉溺于和色情的恋爱，而忽视现实生活中的人际关系。当然，如果人总是管看色情，在左爱的时候脑海中会不由自主浮现出色情的影像，这样一来，人就很难和现实生活中的伴侣享受亲密无间的情愫了。

弊大于利

毋庸置疑，色情充满诱惑、威力无穷，它能挑逗人的性欲，让人性欲得到满足，让人逃离现实烦恼，让人感到大权在握、欲壑难填。但是观看色情所导致的问题是无穷无尽的，而且一些都是在不知不觉之中发生，难以察觉。直到问题发展到极其严重的地步，个人才会惊觉色情的影响竟是如此之大。在本书一下章节中，笔者将会详细描述色情：

●与个人的价值观、信念、人生信条相悖

●使人变得虚伪，在与他人交往的过程中多少会遮遮掩掩●会使伴侣难过，并与伴侣竞争成为个人的性欲发泄渠道●损害个人的身体、精神健康●让你逐渐失去对伴侣的吸引力●会导致性欲、性功能问题

●毁掉个人健康的性欲

●会导致一系列影响家庭和工作的问题，引发违法行为，损害个人的精神健康笔者坚信管看色情的风险要远远大于它短期之内给人带来的蝇头小利，因为笔者在调查和采访过程中见证了太多负面实例，证明色情足以阻碍个人与伴侣之间的情感关系。麦克斯才刚刚20出头，就已经意识到问题的严重性：“色情会扭曲正常的性观念。在色情的世界里面根本没有真实的满足、平等和相互尊重的感情。它会让你变得只知道索取，不知道付出。色情描绘的根本不是我们应该追求的健康性爱，那些都是浮云。你根本不能找到任何真实、长久的性快乐。”

无论色情再怎么强大，也无法比拟真实生活中正常性爱时产生的美好感情，而这些真实的感情才会帮助个人树立自信心，促进个人和伴侣之间的亲密度。没有什么比跟一个大活人谈恋爱，卿卿我我更美好温馨的事了。即使个人已经对色情产生了依赖性、习得了色情倡导的态度，但只要你痛下决心，就一定可以戒除这不良的习惯。请记住，一切为了戒除色情瘾而付出的努力都是值得的。

很多人告诉笔者，戒除色情瘾以后，自己的性生活更加美满，道德感越加健全，社交生活更加丰富，精神上更加充实。34岁的寇里曾经被色情害得吃牢饭，他告诉笔者：“现在我终于明白了，色情根本就不能让人感到满足。在现实生活中和伴侣亲热得到的幸福感，远远超过看色情得到的快感。虽然从某些方面来看，和现实中的伴侣亲热需要付出更多，不过显然回报也是美好的。健康的性生活会提高生活质量，不会像色情那样只能给你带来短暂的快感。色情根本没有什么所谓的长远利益，只有长远的痛苦。没有了色情，我现在的生活更好了，如果当初我没有沉溺于色情，我就不会损人害己了。”

第二章

色情初体验

讲到色情，大家通常会直觉地认为它是供成人消费的。毕竟，那些卖色情杂志和录像的商店都叫“成人商店”，电视播出色情秀之前总会提示说“少儿不宜”。不过事实却令人吃惊：大部分人初次接触色情的平均年龄是11岁！而几乎每个人在18岁之前就已经过了把眼瘾。

如果现在的你有色情瘾问题，很可能这个问题可以追溯到你初次接触色情时的情形。童年时个人性格的成型时期，孩子非常容易受到不良因素的影响，而这段时期的经历会塑造个人的人生态度和行为举止，从孩童到青少年的这段过渡时期则是个人性欲望和性取向的形成时期。

布莱恩的经历具有一定代表性，证明当今社会孩童往往过早接触到色情。布莱恩未成年时就已经深陷色情陷阱不可自拔，他如今是一名27岁的商人，成家立业，育有一子，但在过去4年间他都在苦苦地与色情瘾作斗争。

布莱恩的自述

我初次接触色情时，只有6岁。那天我和哥哥一起在当地小学的停车场骑车，调皮捣蛋。那是暑假的一个周末，除了两个混混在单杠那儿玩之外，学校空无一人。我和哥哥起初也没有注意到他们，直到后来他们把我们叫了过去，说是要给我们看好东西。

其中一个人打开了一本《阁楼》杂志，让我们看里面的裸体女性。当时我并没有觉得惊讶，但这段回忆却十分清晰，直到现在还深深烙印在我的记忆中。我当时觉得有点奇怪，但又夹杂着快感。那时我还不知道什么叫淫秽，因为年纪太小，根本不懂那种内容，也不了解自己微妙的情绪变化。

我和哥哥回家后，把这件事告诉了妈妈。她火冒三丈，一路狂奔到学校操场，想要找到那两个浑小子，但他们已经走了，走前还把那本色情杂志撕成一页一页，撒在地上，似乎就是想要大肆宣传。妈妈把所有的纸一张张捡起来，全都扔到了垃圾桶。我当时不知道为什么妈妈反应如此之大，不过就是裸体而已嘛。对当时的我来说这件事没有什么大不了，但是妈妈反应过激，而且事后也没有给我们任何解释，这让我印象深刻。

之后，我对于色情的好奇心暂时消失了。关于性的想法，被其他事情挤到边角旮旯去了，我忙着和邻居孩子打成一片，一起骑车，玩气枪大战，时常参加各种运动，还要上学。直到7年之后的那个夏天，我才开始主动看色情。

那个暑假特别闷热。父母都去上班了，留我和哥哥看家，还要干一大堆农场的活儿。我们俩烦得要命。为了表示抗议，我们就在家看哥哥从某解码频道录制下来的色情录像来打发时间，有时候，我们也去堂哥家里看花花公子频道。

妈妈对操场事件的态度就已经说明，色情在家里是个禁忌。我们知道看色情的事一定要隐瞒得天衣无缝，万一被老妈发现就惨了。不过我还是照常看，一方面因为哥哥说这个很棒，另一方面我也已经到了性冲动的年纪了。刚开始，我还没有学会自慰，但是很快我就无师自通了。我的第一次高潮就是在看那个色情录像带时来的。

很快地，我们就不再抱怨父母布置的家务活了，只一心盼着父母出门。我满脑子都是想要看更多色情的念头，渴望更多的性幻想。就算父母在家，我也会在脑子里面偷偷回味录像中的画面。我开始每天频繁地自慰，已经有强迫症兴性质了，但是那时的我，很差很天真地不知道自己

的行为会带来怎样的后果。我只知道，这件事做起来很爽，只想着做的次数越多越好。

这就是我染上色情瘾的起点，在那之后，我对色情的欲望有增无减。只要有机会，不管是限制级杂志还是录像，我都会千方百计弄到手。如果我在朋友家玩，而且他的父母正好不在的话，我就会怂恿朋友去找他老爸的色情珍藏品。等到我父母发现我沉溺在色情中的时候，我已经病入膏肓了。他们再怎么训斥，我都当作是耳边风。表面上，我装的可怜兮兮，满口认错，保证以后再也不会看色情。但是第二天，我就会迫不及待地想要看更多更刺激的色情了。

笔者点评：那天早上，当不来的和哥哥骑车去学校操场玩的那一刻，他绝对料想不到那天与色情的第一次亲密接触会成为他青少年时期性欲的焦点。色情导致他丧失诚信，最后，还几乎毁掉他的婚姻。

孩子是很容易接触到色情的

笔者调查发现，一个人往往在童年或者青少年时期就开始管看色情了。每个人初次接触色情的情景各不相同，但是对很多人来说，初次接触色情时年纪过小。

今年32岁的泰勒还记得他第一次看色情时，他只有5岁。那时，他在一个朋友家玩。“朋友的父亲把一本色情杂志随随便便地放在起居室的桌子上，似乎完全不在意这种事。我到现在都记得，当时我在杂志里看到了很多大胸脯的女人照片，裸体的男人和女人在做爱，”泰勒说，“我觉得那本杂志非常神奇，当然啦，那个时候的我完全不知道人体的性机制问题，但我就是被那种新奇又神秘的感觉给吸引住了，没有什么人在5岁的时候能够天天看到这种东西。

吉尔是一名34岁的矿工。他9岁的时候，得了流感在家养病。某天他在父亲的抽屉里发现了一本《阁楼》色情杂志。“我当时并没有刻意在找什么，知识偶尔发现了那本杂志。我随便翻了翻，感到很好奇，又有点疑惑。就是从那个时候开始，我改变了对爸爸的看法。我把杂志挪了一个地方，想让爸爸知道我已经看到了这本杂志，但他都没有提起这件事。”

翻出父母的色情收藏品是孩子们初次接触色情的途径之一。对孩子们来说，找到父母藏着的色情就好像找到宝藏一样。色情肯定是稀奇又珍贵的东西，不然父母怎么会这样大费周章藏起来？找到了父母藏起来的色情，一看之后，果然是很有料的东西，劲爆无比，抢人眼球。但同时，大部分的孩子都明白，自己不应该跟父母说这件事，一旦被发现的话，肯定会被狠狠地罚一顿，然后再也看不到这些色情品了。为了保住自己的战利品，孩子们自然会守口如瓶。一旦人染上了色情瘾，就只能一辈子用这种偷偷摸摸的办法看色情。

孩子们接触色情的另外一种途径就是通过亲朋好友的介绍。当长辈或者孩子崇拜的人兴奋地给孩子秀色情时，孩子们会觉得很刺激，很兴奋。这就是所谓的“传染性兴奋”，我们小时候总是会刻意模仿偶像或者竞争对手的行为以及他们对事物的态度。

贾斯汀就是通过亲人的介绍接触到色情的。他9岁的时第一次看到的色情时叔叔让他看得。“我叔叔照看我们时，把我和两个弟弟放在沙发上，坐在他身边。我们还以为他要讲故事，但是他拿出了一本《花花公子》杂志，让我们看里面的图片，我的眼珠子都要蹦出来了。叔叔弗莱德非常兴奋地翻着书页，我们在一旁看的也是热血沸腾。我当时就好像酒鬼第一次喝到了酒一样，激动得不得了。后来叔叔只要来照看我们，就常常给我们看色情杂志。”

另一个实例，罗布，43岁，他小时候第一次看到的色情图片是哥哥给的。“那时候我7岁。哥哥让我坐在床上，大声宣布说‘做好准备，它会燃烧你的小宇宙！’然后他拿出一张图片，放在我面前。那是一张半裸女人的图片，她真的是个大美人，我到现在还记得她的姿容，记忆犹新。”

大部分受访者第一次接触色情时的情形，不外乎是以下几种情况：和朋友一起看，亲人介绍看，看到父母藏着的色情品。而如今，大部分孩子第一次接触色情都是通过互联网。调查表明，每年都有1/4的孩子在上网时会不经意地看到色情信息。8岁到16岁之间的孩子中，90%都成人在网上看过色情。另一项调查表明，半数以上的孩子在初次接触色情之后都会念念不忘。也就是说，本该是为成人服务的内容，却导致孩子们过早地接触到色情，这已经成了整个社会的一场大灾难。

初体验色情时的个人反应不尽相同

有些人说：“色情有什么好看的吗？！”而另一些人觉得：“色情实在是太有意思了！”吉尔，前书里提到过的矿工，就是这样说的：“看着那些美貌的、诱惑的女人照片，就让我有一种‘世界又重生了’的感觉“。

大部分受访者称，色情的初体验是又刺激又劲爆的，只有很小一部分人说自己感到不适。小部分受访者用“雷人”、“困惑”这类字眼来形容色情初体验。贝奇，19岁的大二女生，在刚上高中时第一次接触到色情。“太让我震惊了！”我还感到困惑，抑郁消沉。第一次看到这种队女性实施变态性暴力的特写，让我失望透顶，因为色情彻底侮辱了女性的尊严。父母跟我说，性是很美好的事，但色情里面的性不是。我想要和男人亲热，但是我不想要对方把我当做色情角色一样来侮辱，这让我完全无法接受。”

初次接触色情时的反应，取决于葛仁德特定因素：年纪的大小；组团还是独自一人；是自己翻

箱倒柜找出来的，还是别人为了炫耀而秀出来的；看到的是什么内容，等等。你懂的，一个6岁的孩子看到重口味色情录像时的反应，跟12岁的孩子找到了老爸收藏的色情图片时的反应，肯定是不一样的。性别也会影响个人的态度。与男孩相比，年幼的少女初次接触色情时，更容易情绪低落，甚至害怕到失声痛哭。

其他影响个人对色情态度的因素还包括宗教信仰、家族期望和社会环境。大家同样都是13岁，但A的家庭会毫不避讳地公开讨论性问题，而B的家庭非常保守，不愿提及任何与性有关的问题，那么两个人对色情的态度也将会是截然不同的。

33岁的艾利克斯的经历说明，宗教信仰和家族期盼如何影响个人对色情的看法。艾利克斯觉得色情这个竞技世界的快感可以帮助自己脱离童年时苛刻的禁欲教育。“我出生在一个虔诚的门诺派教徒家庭，你听说过门诺派的一个笑话吗？为什么门诺派严禁婚前性行为？因为这会让人想要跳舞！所以，色情这种词是根本不可能出现在现在家庭里。9岁的时候，我从好朋友的哥哥那里买了20本《花花公子》之类的色情杂志，用做作业的时间偷偷地看，那面红耳赤、偷偷摸摸的感觉实在是很刺激。”

父母的态度会导致情况恶化

还记得前文中布莱德和哥哥去学校操场玩，两个混混给他们看色情杂志的故事吗？事后布莱德和哥哥立刻冲回家告诉妈妈这件事，其实他们有很多困惑希望得到解答，但妈妈并没有冷静地给孩子分析这件事，而是直接发货，去操场找那两个混混算账。因此，布莱德孩童时代，从来没有机会向长辈询问相关的问题，也没有从长辈那里听到对此事的任何评价。

布莱德现在已经成家立业，作恶父亲，自然也就能理解当时母亲的反应了。

（未完待续，这本书有中文纸质版，楼主先是分享了部分文字，后来是截图，大家如果想看完整版，可以网上搜一下。）《十个打破色情成瘾的关键》

按：本文为英文出版书籍，戒友翻译，可能篇幅较长，我会慢慢更新。

导言

今天我接到了一个密友的电话。他是一个虔诚的信徒，五个孩子的父亲，并且现在为了能得到退休金而努力工作。但是昨天下午他在工作中看色情网站被发现了。我们已经花了一年谈论他的那些行为了。他多次向我诉说了他想要停止的心情，并且强烈地意识到这种行为让他生命中所有美好的事物都处于被抹消的危险之中。

现在他被抓住了。不过非常幸运的是他得到的惩罚并非不可挽回。他的个人履历中包含了对这一行为的谴责，但是只要在六个月中没有其他逾矩行为，这份谴责就会被取消。我能列举出好几个熟人没有这种运气。

你知道我的朋友对于这种处理的反应是什么吗？他感到了巨大的羞辱，同时又觉得松了口气。

他现在到每天和5个知道他所犯错误的监视员一起工作。不过好的方面是他不会失去他的工作，这成为了他松了一口气的一部份原因。而最重要的原因是他相信在这种监视下他不会再在工作中看黄片了。他并不想被色情所控制，并把这种监视和失去工作的威胁看作是戒除的动力。

他所汇报的对象，那些委托他作为组织中的领导者的人会监视他的互联网使用记录，并检查一份有几千张图片的他所游览的图片样本。

然后到了现在，奇怪的事是他所受到的羞辱变成了让他停止的激励因素。

这就是色情成瘾。假如你对看黄片上瘾，那你可能就能理解一个看似不可能的矛盾：你想停止但你又不想停止。你害怕着其中的风险但你却无视这种风险。黄片让你觉得很棒却又让你觉得很糟糕。

互联网色情，成人书店，成人网页，电话色情，暧昧故事，杂志，光盘，电脑游戏，短信，文件分享，信息群。要获取色情信息的渠道实在太多了。色情成瘾并非是你所做的使你沉浸在肉欲中的事情，而是你想要停止的时候却同时觉得不想要停止，并觉得你没法停止。

我知道一些关于色情成瘾的荒谬之处。我再我是孩子的时候接触了色情，并花了我的青年和很大一部分成年时间来试图治理伴随黄片，肉欲和强迫性手淫而来的痛苦和不愉快。我从20岁开始试图寻找方法来克服这个困难，但解决方法极度的难以掌握。

我想这就是我写这本书的原因。在我写这本书的时候我已经作为no-porn.com的管理员以及其中的早先典型十年了。我想庆祝这十年的工作的绝佳方式就是写一本书来记录我所找到的，从色情成瘾中回复的一些方法。我希望能提供一串成套的思想资源，一些东西可以打破并解放紧紧束缚住你的色瘾的连锁。我希望你能发现一种自由的，没有色情的生活的快乐。我希望那些你身边的人能够享受到认识新的你的过程，那些完全沉浸在生活中，拥有着巨大的快乐，耐心，爱和忍耐力的人们。

我要感谢来自网上对我的写作反馈的人们。然而，这本书所表达的观点都来自我自己，我的体验与思考。我对这些观点所有的错误负责。其中许多的想法是摘选自其它的资源，我会一直与你们分享资料的来源，使你们能独立的进行研究。因为我的体验是独特的，所以并非所有我的

经验都可以运用与你。但我相信其中一定会有一些让你感同身受。我没有受过职业的或是临床的心理学教育，但我所分享的都是我本人的经历，希望能对你有帮助。

关键一我并不孤独

我是六十年代早期出生的，是最后的婴儿潮的那一代。在我是个小孩的时候性生活解放风潮开始席卷世界。人们开始用突破原本社会价值观的方式探索性欲的疆域。逐渐增加的避孕手段与有效性使得在常规的婚后性生活之外的各种性行为变得看起来很时髦。

到了1971年，我已经对色情成瘾了。也许成瘾对一个8岁的小孩来说太强烈了，但是我确实的正朝着成瘾发展：色情对我的影响正像是毒品一样。

我不记得我第一次看的色情杂志了，但是在我的加利福尼亚州的邻居家，每一个我的朋友的父亲都至少有一本色情杂志。我还知道他们把杂志藏在哪里。G先生把它们藏在主卫生间水池下的抽屉里，W先生把他的放在床头柜里。B先生把他的放在床脚的箱子里。C先生则放在咖啡桌以及夹在橱柜中的一堆文件里。我朋友和我花数小时来研究这些杂志，就像大学生研究他们的专业考试一样。或者说，更像是学生用他们喜欢的啤酒把自己灌个烂醉。

我的父母亲却和我朋友们的父母亲不同。他们并没要在家里藏任何色情杂志（相信我，我仔细的找过了）。但是，他们把性交看作是生活中美丽的事物以及普通的行为，并且有着几本很吸引人的性交手册。在我们家里我们经常讨论关于人类性方面的问题，有时候甚至是在晚餐的时候。我的父母用他们的方式教授了我生殖过程，并且教我用尊重和友善来对待异性。我的父母的向我输送健康两性观念的愿望是指引我向上的力量，但是我所看的色情杂志却教授我关于性和女孩完全相反的东西。我的父母试图教导我真实的概念，但是色情信息却用它的谎言引诱我。我喜欢色情所给我的胜过了我父母的教导。

我的生命变得只因色情而兴奋。但是一直以来我都试图表现的像是我父母所希望的那样的好青年。生命像是一种不和谐的挣扎，如同不断的跳着舞在光与影中反复。我不会说出我所有关于沉浸于色情的行为，也不会说出所有为了掩饰这一点的所为，有时候要花费极大地精力才能隐藏我翻阅色情杂志的证据，但我是如此深深地沉迷于此以至于我愿意花费大量的精力去如此做。

比方说，当我13或14的时候，我有一个朋友喜欢向我展示他爸爸如何隐藏他的色情书刊。有一周他们一家要出门旅游，而我被叫去喂他们的猫并为他们的花园浇水。这其实是个大工程，因为他们的花园有很多花需要浇水，那些猫也都是难伺候的野猫。我没有任何理由进入他们的房子。实际上，我也没有钥匙。但是，每次我进入他们家的后院，我总会检查他们家的门有没有锁好，能让我看看他爸爸抽屉里的那本魔法般的杂志。

有一天，我神智发狂的想要找一些色情杂志，于是我爬进了我朋友家的房子，通过一条外部通道进入了爬行通道。我蠕动着我的肚子，膝盖和手肘通过了层次不齐的混泥土与碎石，爬过了通风管道并试图不要碰掉缠绕的电线。我把目的地直接定位在主卧室的壁橱，因为那里有一道活门。我发现那个活门没有锁。我往上退开了活门，在那一瞬间，一双原本摆在上面的鞋子砸到了我。但是我成功的进入了房间，并且花了一个小时的时间看杂志，沉浸在色欲的粘稠中，并在主浴室手淫了。

这就是我那被上瘾所控制的大脑的疯狂：我实际上擅自闯入了我邻居的家！我确信我留下了证据，就是那双被我弄乱的鞋，但我愿意冒任何风险仅仅为了看那杂志。我甚至准备了一份详细但却不实际的解释以防被问起关于那双鞋的事情。

从那以后，我开始以更极端和危险的方式来满足自己。当我的脑子被色欲所锁住的时候，我被传输到另一个世界。一个我被接受着，被承认着，被爱着，并被需求着的世界。那不是一个基于现实，责任以及后果的世界。那是我私人的世界，那世界棒极了。真实的人生，伴随着学校里学术的压力，以及随后职业生涯的无聊，全都消失了。我再用色情的愉悦来消耗着自己，并且有意识的决定这么做。

我如此享受色情的原因很简单：这种感觉比努力在学校中适应，学业压力以及家中事务的繁琐那些笼罩在我头脑里的阴影要舒服得多。色情，色欲和手淫把这些顾虑一扫而空。

对于那些在色情上瘾中挣扎的人来说，色情让人愉悦。很多上瘾者在发现有很多人不觉得这很享受可能会感到十分惊讶。对很多人来说，这可能会让人在情感上感到痛苦。他们把色情看做这样：为了满足别人的性需求而消除人性。他们认为色情是可耻的，令人厌恶的，非常讨厌的。对他们来说，这是美丽和充实的反面。

有趣的是，有些时候成瘾者也把色情视作惹人厌烦的。但是，我们经常不会得到这个结论除非刚刚进行了一场狂欢。只有我们彻底的沉沦过，我们的色欲充分满足以后，我们才清晰的看到色情的本质。一些成瘾者，在这个阶段，做出了很清晰的不再沉溺的决定。他们还感受到了比以前更多的智慧和视野，并且想，这次我会坚持，并且治愈！然而，这种感知却像色欲一样复杂难解。

当我们在色欲的连锁中时，我们看世界的眼光简直错误的离谱。我们觉得我感受到了我能接触

，但几乎从没有真的实现。我们的观念依旧被色欲所左右，相信着色欲想让我们相信的。我们的瘾想让我们觉得high。

在各种色情行为之后我们也许会接触到一个无法再感到快感的临界点。我们的色瘾是我们充满了对于错误的恢复这种能力的高贵感，然后这种更高级的解决方法成为了我们新的兴奋点。我们确信我们不会再做色情之事了，因为色情让我们觉得恶心。就像一些宗教的成瘾性一样，走在一条太早到达的忏悔之路能带了一种被救赎的快感并成为我们新的兴奋所在。我们还是很兴奋，但这仅仅在我们自我的高贵感，解决感和成功的错觉中。

但是最终生活的琐事将把现实和痛苦带给我们，然后我们的不再作色情的事的决心变得不那么让人兴奋了。我们的色瘾知道要到哪里去寻找真正的快乐，我们的色瘾知道怎样让我们再次兴奋，然后我们马上再次看起了色情信息。

在几年中我一直重复着这个循环：生活的痛苦让我在色欲和黄片中寻找安慰，它能带给我暂时的快乐。但之后色情之事所带来的空虚与痛苦会压过快乐。我会决心不再做这种事并且感觉到了救赎，但在现实中我并没有真正改变任何地方。当世界给我设置障碍时，我还是会对色情的引诱感到无力并发现自己又在做色情的事了。

最终，我结婚了。我希望婚姻能解决我的问题。但是尽管我娶了一个现在还觉得是整个星球最美的女人，她却不是我的色瘾所需求的。我的色瘾需要的是立即能满足我所有感知到的色欲。我的妻子很自尊，不会同意做那样的女人，于是黄色作品成了唯一能满足我的东西。在结婚的六个月之内我开始再次有这种行为了。（我会在之后说更多关于婚姻的事情，但我要说我我在我妻子发现我的恶习之前向她坦白了。实际上，在我们结婚前，我向她袒露了许多。她受到了很深的伤害，但决心要支持我）互联网在我婚后的几年后进入了我的生活，它成了我的色瘾的火箭燃料。我是那么的心烦意乱。尽管我做着我所能做的最大的努力，那些事情变得越来越糟越来越糟。我于是去申请了一个心理治疗师来帮助我。

在治疗中我学到了几个很有用的技术。我感觉到了我的生活有了些许改善。我成功的戒绝了黄片，并且至少在比以前更长的时间里保持清醒。然后我做了一件现在回想非常不可思议的事，我写了一篇关于色情成瘾的论文并发到了网上。那是No-porn.com网上的第一篇典型。一些很难预料的事情发生了。我开始收到那些读过这些文章的人的信件。他们说那篇文章给了他们多大的希望。他们说他们首次在生活中保持了清醒。他们对那篇小文章表达了大量的感激之情。

在很早的No-porn.com上我设立了一个问卷调查。我问了许多问题，其中的三个是，你们是否觉得对色情成瘾？你们第一次接触色情是几岁？以及你们是否有宗教信仰？有超过5000人回复了这一调查。

其中最让人震惊的回复是对“谁是你第一个袒露的对象？”的回答。有很少一部分人说配偶，一些人说朋友，还有一些说他们宗教的头领。但是压倒性的大部分人（记住，大量的成瘾者说他们第一次接触色情在12岁前）这大部分人，实际上有57%说他们没有告诉过任何人！无怪色瘾总是胜利者。我们都生活在一个秘密的谎言中，绝望地想要停止，被我们强迫性的行为所压倒，并在每次手淫后越来越感到孤立。我们感到越来越无助，对我们很多人来说，这秘密的色瘾已近摧残了我们几十年了！

我开始寻找想要恢复的朋友。第一次，我发现我们并不是惟一的绝望地想要停止看黄片的人，而仅仅是觉得没有足够的力量去这样做而已。我变得比以前一百倍的想要戒除。我有时也会走神，但我觉得如果我真的想帮助别的人保持清醒，那么我就必须保持清醒。我注意到我想要帮助别人的想法实际上也在帮助我。我开始阅读所有关于成瘾的书籍，我开始参加性成瘾者的匿名会，我开始和那些各种挣扎着想要戒色的人交朋友，包括沉浸于色情片和手淫的人。

当我第一次听到色情成瘾恢复小组，他们被描述成那些行为超出一般色情和手淫的人所参加的小组。看起来我似乎不适合加入那种小组，并且在那个时候，在因特网流行前，色情行为仅限于色情资料和手淫的人并不多。但是，在最近的时间里，很多人的挣扎只限于黄片和手淫。

我应该提一下我认识很多看黄片成瘾的人并不在意戒除手淫的问题，看似手淫并非他们关心的主要问题。他们只是想戒除游览黄片。那是一个我们每个人都要做出的决定，我本人的恢复决定于同时戒除手淫和黄片，对我来说，那两样在我脑子里不可消除的互相联系，一个不可避免的会引发另一个。

当英特网使黄片更易获得以后，更多的关于恢复的选择也被发展出来。更多的关于治疗这种心身失调的专家被训练出来，而那些“12个步骤”以及其他的团体也开始欢迎那些需要帮助的成瘾者。

最终，我开始认识到我几十年来一直想知道的真相，我再也不会手淫或是看黄片了。

这本书解释了一些在我完全摆脱之前所学到的东西，而且我将会与你分享我的经历以及想法。但是第一个要戒除色瘾所必须被意识到的事是我们并不孤独。几百万的人在其中挣扎着。

我想着就是为什么这么多人对我在网站上所写的文章有非常强的反应的原因。这并不是指我所写的文章对于戒除是非常完备的，事实上，这些年来我觉得当时我所写的东西其实很幼稚。然

而，我一直持续着在网上发新的文章，因为一些人的确在读了那些文章以后开始了他们戒除的第一步。我认为那是因为那些文章所表达的第一件事就是陈述了对那些成瘾者的理解，并第一次告诉他们：你们并不孤独。有很多很多人，那些你不曾预料到的人都在这其中挣扎。

我开始认识到这段陈述的智慧，虽然我提到过我早早的在结婚前就的向我妻子吐露了我的问题，我在实行时非常的小心，并且咨询了我的宗教头领并得到了他富有智慧的建议。SA白皮书并没有说不要泄露你的痛苦，但是它提供了富有智慧的指导。有一段时间我每次犯戒时都会想我的妻子忏悔，但那不是卑躬屈膝，悔恨的忏悔，而只是把负罪感塞给了我妻子。我会忍受着负罪感折磨我直到我再也受不了，之后我就向我妻子倾诉，然后感觉好了很多。当然，她觉得很不舒服，但我觉得舒服多了。那就是我关心的，让自己感觉好一些。

向别人倾诉和分享对我来说是一个巨大的助力。它帮助我确定了不理智的以及有害的脑内想法，并且完全去除了我脑中色瘾所提供的谎言。看着以及听着我自己所写和说的关于色瘾的挣扎让在诱惑来临时挣脱色瘾变得更容易。我希望你能找到方法来向别人坦言自己的痛苦，同时也不毁坏你们之间的关系。

第二个关键你不是你的欲望

在no-porn.com的支援版的一个成员最近写了一个显示上瘾的标志。他写道，如果你想要停下来，却又做不到，那么你可能就已经成瘾了。我在此之上做了改进，写成你很想停止，但同时你又不想停止，并且相信你没法停止。杰克.川匹（JackTrimpey）在他所写的关于酒精与药物成瘾的书《理智的复健》中提出了一个成瘾的循环，而那个循环和我在之前的一章我自己的色瘾中提到过的一样。他提到了定义成瘾特性时遇到的矛盾。假如你每天看13个小时黄片，每星期看七天，这只会让你变成一个黄片使用者，而非成瘾者。假如你依赖于黄片，你必须看片才能睡着，你无法处理生活中的困难并在黄片中逃避现实，那你仅仅是黄片的依赖者。只有在你想要停止却发现你的一部分还想继续下去，并根据以往的经验你觉得你无法停止的时候，你才会变成黄片的成瘾者。就是这种想停止却又不想停止而且认为不能停止的矛盾区分出了成瘾者。

我建议你们去看看川匹的书，虽然他是“12步骤恢复计划”的鉴定反对者。他认为那个计划是一根拐杖，而且注定会掉落。他所说的也许是对的，但也许不对。但是我对于那个计划并不抱着悲观。

我个人在“12步恢复计划”的体验是非常有益的。在参与过程中我得到了那些受难者的联系网，这对我的工作十分有帮助。我还在与同伴讨论我戒色过程中受到的挑战与感到的诱惑时获益良多。然而，在讨论室中我感到的压力开始超出了得益。他们有关破戒的详细描写让我感到失落。除此之外，我一直没有真正的消除我评判别人的想法，我总会听着他们说的话并想，至少我发泄的方式没有他们那么糟糕。我还因此被引导着想我不可能成功，知道我放弃了我的评价别人的行为。在现实中，只要我能一直保持戒心，我就可以戒除色情行为。最后，我离开了“12步计划”并且明白我需要一个值得信任的人来报告我的进度并且与之分享。No-porn.com的版块提供了那些东西，我知道现在还定期的向那里打电话。

我再“12步计划”中学到了很多关于我的色瘾的知识，我还在很多别的地方学到了更多的知识。我不会叫其他人不要参加“12步计划”。但是我也不会说那是唯一的回复方法，有些参加者真的那么想。

杰克.川匹所提供的模型非常完美。虽然我不会同意他所写的每一个观点，我从他的着作中得到了改变我人生的对色欲的洞察力。这一章中很多的观点都是从他的着作中所发展而来的。

我记得在高中生物学中学习了大脑。大脑有主要的两部分来行使主要的活动。（假如你是个神经学家，并发现我写的东西有错误，请原谅我吧。我想集中说的是成瘾的模型，而不是生物学。）脑中有一部分叫中脑，控制着人的生存本能。这部分在脊骨之上的脑子并不大，但是控制着潜意识的呼吸以及输送血液的活动。这其中包括了对危险的神经反射（血液流向脚底利于逃跑等等）。此外，中脑还是掌管快乐的中枢，包括它认为对续种族后代有必要的行为，比如吃饭与性交。这部分的大脑是动物性的大脑，它像狗的大脑一样，并用将快乐与一些行为相联系的方式来驱使我们做一些事。

这就是我们的色瘾居住的地方。我把我的色瘾想成是被关在这个笼子里的猛兽。

然后是大脑皮层。就是那个大的海绵状的东西使我们成为独特的人类。它掌管着所有高于本能的思想。这是理智的大脑，有能力做复杂的决定，像是延缓短期的快乐，并牺牲眼前的愉悦来追求长期的幸福以及高层次的美德。这部分大脑是创造性的，这就是真正决定你是谁的大脑，那猛兽没法进入这个大脑。

我们对色情成瘾发生在我们的猛兽习惯能找到出口，并且你感觉到它的声音并非来自中脑，而是来自大脑皮层，然后你批准了它。虽然你知道你想要停止，并且应该要停止，你听到你来自中脑的猛兽再和你的大脑皮层交流，使它自己合理化，然后你马上就有了和那个猛兽一样的观点了。

那只猛兽是极有技巧的演说家，实际上，是令人惊讶的雄辩家。但它只能作用在于它的言说术，使它的声音看似来自理智的大脑。因为它不可能物理上的进入你的大脑皮层。它会坐在中脑

里，向着你的大脑皮层传话说：我觉得我真的应该马上有一个小时来看黄片，然后你会觉得这真的是你所想的。既然你开始思考那只猛兽所给你的思想了，你就会觉得你所想的是正确的，至少你自己觉得是正确的。但是同时你也在奇怪，为什么我会觉得我应该马上看一个小时的黄片呢？

你那困在脑中的野兽会回答说，因为我花了那么多时间远离黄片，并且我做出了如此大的努力，我真的需要一些东西来放松一下。每个人都需要用性来放松自己，而且我这样做不会有人收到任何伤害。现在你已经开始和你自己辩论了，而这恰巧一般没什么用。

请注意在这个例子里，猛兽是第一个发言的人。为什么不呢？难道他是掌管你的人吗？当你的猛兽第一个发言的时候，注意了，他正在掌握局势。

我注意到当一些人能保持清醒时，猛兽总是变成了劣势方。这是一个好兆头，但这也同时是一个危险信号：猛兽开始觉得饿了。你可以清晰的辨别出这一点当它说：我现在就要看黄片！你就是个淫荡的人而且你一点鼠标就可以看到黄片了！然而，你的猛兽很聪明并且当处于略势时会隐藏他自己的相貌。因为你的色瘾能被更轻易的辨识了，他可能会幻化出一些可能会让你沉浸在色欲中的幻想的图片。当这位幻想的人物和你说话时你可能不太容易抵挡：这是你应得的黄片。

但是，当你色瘾的声音和你讲话的时候，你无论如何都是能辨别出它是那只猛兽，而非你自己。这就是关于成瘾模型最给力的一点—一个想使你手淫的声音—当你发现出它，并且辨识出它的时候，它就失却了控制你与掌握你的力量。它可能还试图与你争论，但毫无疑问的，他的力量变弱了。

当我第一次把这个声音从我自己本身分离出来，并且把它认作是我的猛兽的时候，忽视这个野兽变得更容易了。我可能会在街上遇上一位吸引人的女士，然而当猛兽出现并引诱我幻想那位女士希望和我有浪漫的相遇和性交的时候，我就会想，啊哈，是你这只调皮的野兽。之后野兽就只有回到角落里哭泣了。

你色欲之瘾是任何引诱你去做色情事的想法，观念，情绪或是推动力。辨认出他的本体，这并不是你自己。你可不是你的色瘾。把它想成残忍的，自私的，邪恶的，绝望的，扭曲的猛兽，你能把它关回你的中脑仅仅辨识出他。只要不给他喂食，他就会挨饿。当他开始挨饿的时候，它就会越来越虚弱。就算他会陪伴着你的余生，记住他是什么，而真正的你是谁。然后你要明白你之后做什么会决定他是一直在牢房里挨饿还是重新获得你身体的权利。

这只猛兽只关心一件事，它本身的愉悦。这只猛兽不理解何谓后果，就算理解也不关心这个。这只猛兽不关心就算你因此被关进监狱生活的极其悲惨，它完全不关心你。他只想要获得马上的快乐。为什么？因为他只能理解现在。它没有时间的观念，他没有明天的概念而且不会关心他会给你带了未来的毁灭。我在序章中所提到的朋友现在在工作室被规范着不能看黄片。他几年中都意识到如果在工作中看黄片被抓住，他可能会丢了工作，但是那只猛兽不明白这个也不关心这个。那只猛兽只关心即刻的黄片。

因为你的猛兽没有时间的概念，它可以变得令人惊讶的有耐心。你辨识出了色欲的声音—一个淫荡的渴望—然后它被你关掉了。但是它正在等待。川匹争论说“12步计划“中的一天一次的准则会增加色欲的耐心，因为一天一次的准则没有做出长期的承诺，让色欲有了等待的理由。

因为色欲只认现在，我发明了一个将这只野兽掷回笼中的方法：我听到他的声音，然后我对之回应：我永不在现在看黄片或是手淫！这个直接向着猛兽的一句话削弱了它的力量并强化了我的力量。每次我的色瘾向我说些什么，我就简单的回想起我不会再现在使用黄片或是手淫。它能理解因为他理解现在。他还能理解永不，所以能理解我说的我永不在先在手淫！

永不，我用不在现在看黄片或是手淫。在以前发生过的事情是没有关系的。托尼.罗宾斯TonyRobbins也说过过去不代表现在或是未来。我的猛兽需要理解的是我永不在现在手淫。

我很关心你对于我的方法的想法如何。我知道你的猛兽会如何反应。你的猛兽会说，这不会起作用的。你不可能用这么简单的一句话就搞定我。你尝试了一百多种方法还是失败了，这句话对我不会有用的。这就是你的猛兽会做出的反应，但是你会怎么反应呢？你相信的的猛兽吗？

所有告诉你你不能停止，你会再次沉浸于色情的想法与主意都是你色欲的声音。好好记住这个声音，感受它反抗你将永远不再手淫或是看黄片的事实。你的野兽大概会变得很愤怒，听听它的咆哮，听听它试图向你辩论。现在，再次告诉它，你将永远不再现在手淫。

让他继续怒吼吧。在我还是个小孩的时候，我看过一个电视节目，史酷比奇妙冒险是关于一只侦探狗和他的怪诞的小孩伙伴的故事。在每一集的结尾，小孩会把犯人戴的面具拉下来，让大家看到他到底是谁。你现在就在做几乎一样的事情，只是当面具被你拉下时，你看到的是一张和你一模一样的脸。而在酷似你的脸的面具之下，则是真正的怪物，那个怪物厌恨着你。你现在要把它送到监狱去了，假如你在看到这本爱管闲事的书之前还没有这么做的话。

很可惜这只怪兽的笼子正是你自己的大脑。色瘾的声音不能被完整的去除，它还会持续的啜泣

，哭诉，怒吼和尖叫，大概在你剩下的人生中都会如此。但是它的力量会渐渐减弱，每次你对你的猛兽说我永远不会再现在手淫或是看黄片，它就变得更加虚弱。

在大多数情况下，早早的辨识出淫欲的声音能让你远离危险。但是，会有一些时候，淫欲会大发雷霆并且把你逼到悬崖的边缘，寻找机会把你推下深渊。你也许经历过这种发狂的时刻—此时你的淫欲已经使你确信你会手淫而且任何事都阻挡不了你这样做。在这种时候，你所能听到的只有野兽的嘶吼，你可能甚至不能辨认出来自色欲的声音。这很像就是你自己，你的需要，你的狂热，你的欲求在推动你去行淫。

怎样处理这样浓厚，有力而又强制性的驱动当你忘记了我永远都不会在现在使用黄片呢？这个疑虑是不是你所忧虑的呢？如果是的话，那么你很可能就不能信服自己当下永远不看黄片或者手淫了。回到你原来的计划中吧，你新的永远都不会当下看黄片或是手淫。假如这是你对每次欲望抬头的态度，那么你就不会回到你觉得你没有选择的状态中了。

然而，如果你停止去辨认色瘾的声音，并且发现自己快要掉进色瘾深渊了，这里有几件事你可以做的。第一件事就是先远离能看到黄片的地方，关掉电脑电视，离开酒吧。不管你在哪，先离开。第二件事，用一根熟的快烂了的香蕉摩擦你的头发。第三件事，我说用香蕉摩擦头发是搞什么鬼？我说那件事是为了说明你要快速的转变你的心理状态。为了冷静下来，你的心理必须要有变化。一些人建议祈祷，一些人建议往头发上磨香蕉，或是任何让你的心理远离色欲的行为。当我做商业旅行的时候，我总是带着家庭照片或是电影。每次淫欲想要把我的思想引导向黄片的时候—很多人会很容易看黄片当他们独自一人做商业旅行的时候—我会把自己沉浸在家庭照片和摄影中。这让我能让心思锁在幻想之外，并朝向我所珍视的东西。音乐也能给我的情绪造成重大影响，假如我一个人唱歌，我大体上就能摆脱色情的影响。看一本好书也能让我定位自己。一些关于改善自身的或是超自然的书都能让我减少听到色瘾说话的频率。

一旦我消除了看黄片的渠道，并且改变了我的情绪（就算只有一点），我就会积极地向某一个人联系。不论他是一位家庭成员还是可信赖的伙伴，我只是简单的来一场谈话。这种联系一般能够消减我积累的压力，那个导致色欲抬头的压力。

当我从谈话中恢复后，我很可能会回到我受到诱惑的地方。比如说，如果我从旅馆出来散步，之后我还是要回到旅馆里。假如色欲继续存在的话这可能会是很困难的挑战。他可能会说，看吧，你不可能赢我，早早投降吧。

还好到了现在，我已经建立了足够坚固的基础来提醒我的猛兽，我从不在当下看黄片或是手淫。假如不是的话，也许你该在头上放另一根香蕉了。有时候这只能是一个漫长的夜晚。但是仅仅躺在那里，胆战心惊的度过诱惑并不消除问题。主动地找方法来应对挑战，看一些有关的信息，和你的猛兽交涉，和别人健康的交往，或做一些秘密的事情，假如你想的话祈祷，或是锻炼。

我记得有一个晚上，我对我的妻子觉得很生气因为她没有做爱的心情，而我却想要（注意到这个不同）。我躺在床上想着我的色瘾是多么的让人失落，并开始回忆这把我的生命变得多么悲惨。我下到了地下室并开始在迷你弹簧床上跳。在我跳的同时，我也在祈祷。我怀着愤怒祈祷，向着上帝咒骂我的色欲，并且表达着这该死的色欲带给我的愤怒以及失落。我持续着跳上跳下，每次都倾尽全力。我他妈的受够了这他妈的色瘾了！我就这样祈祷着。我没有考虑礼貌，也不知道上帝会不会同意这样的辱骂，但是我在那个时候不知道其他如何表达我的感情的方式了。

愤怒最终减轻了，我也开始看到我穿着睡衣一蹦一蹦的搞笑之处。然后我开始意识到，我并没有在手淫，没有手淫！然后我意识到，我并不关心我是不是很悲惨，这一晚是不是很漫长，或是明天我会有多累。今晚我是清醒的。事实上我开始感到了快乐。我想上帝即使对无礼的祈祷也有所回应。

另一个夜晚，在差不多的情况下，我又开始对上瘾感到愤怒与讨厌。然后我下到楼下开始看电视（我在家里有一台很安全的电视）。我妻子大概三十分钟后带着眼泪下楼了，她说，我讨厌你这样做。如果我不和你做爱，你就在床上翻来覆去的生气，然后又离开。我们又说了更多然后她说道，“你对待我的方式就像是我让你失望了一样”。

“你觉得我下来的原因是因为我对你的想法？”我很惊讶的问到。“是的，我睡不着。”“我们没有做爱让我失望了，但我下来的原因不是因为讨厌你！我下来讨厌我和我可悲的淫欲。我讨厌那个。我讨厌我会因为没有做爱就生气。我知道我的厌恶让我翻来覆去搞得你睡不着，所以我下楼了。我很抱歉，非常抱歉....”然后我们接着谈了起来。我非常高兴她下楼来让我知道她如何理解我的行为。很棒的，谈话让我感受到了联系并让我能回到床上马上睡着。
　　在这之后很短一段时间我就学到了如何辨识出野兽的声音并且稀释它。

我讨厌我的色瘾，但我认知它作为它原本的形态：一个在我脑中试图控制我的声音。我能多会控制权仅靠辨认出他。我讨厌我的色瘾，他也讨厌我。他一点也不关心我，他宁愿让我死也不愿意失去黄片。

一次晚间驱车回家的经历让我清楚的知道我的野兽一点也不关心我。当我在交通堵赛中爬行的

时候，我开始想到一个我建立健康工作关系并且很吸引人的女性。我开始幻想我的妻子死于癌症，然后我开始幻想如果我和那位女性约会并且快速结婚安顿的情况。之后，当我认出这是我的色瘾所发出的声音后，我领悟到它有多么的讨厌我，我的妻子，以及其他给我快乐的事物。他会很愿意希望我妻子得癌症，让我的孩子们失去他们唯一的母亲，并且让我不带任何愧疚的与一个几乎陌生的女人约会。我变得麻木了，我坐在车里，对于我的野兽有多么的痛恨我这件事理解了又呢么一点点。我马上让他闭嘴了（我永远不会在现在看黄片或者手淫），并用了回家途中剩下的时间来感受我妻子逝去缩回带来的痛苦。当我哭泣的时候，我明白我只抓到了真正痛苦的一点皮毛。

这就是你的野兽有多么恨你。他会剥夺你的悔恨，你最深的悲伤地情感。他会剥夺你生命的体验，只让你懂得在情欲中兴奋。他并不珍惜你，而且宁愿你死了也不愿失去肮脏的快乐。不要让你那缠结的，狡猾而又会利用人的野兽教你怎么生活。让你的野兽教你生活等于完全没有活着！

关键三痛苦，而不是色情，是任何快乐生活的一部分当我们过分的分析自己的时候，我们就有可能会失去真正的重点。到底我们所说的诱使我们开始堕落的原因有多重要呢？即使我们可能在生活中遇到过很多困难时期，而且对自己说过：我在孩童时就被夺取了所爱，我是被虐待的孩子，我被社区的恶棍给欺负过，我的父母都太过拘谨以至于没法给我快乐的童年，我被教导性是邪恶的，我被教导性是很酷的。尽管这些可能真的在生活中发生过，他们却并不是给了我们的色瘾真正的原因。

我们色瘾的真正原因是我们想要快乐的欲求。在我们人生中的某一天，我们决定在不顺心的时候体验这一种快乐。

我的色瘾讨厌痛苦。我的色瘾憎恨着痛苦，尤其是情感上的痛苦。这很讽刺，因为最后让我在情感上遭受最大的痛苦就是色瘾所带来的。我的色瘾会把很多东西认为是痛苦的。这些痛苦的事并不是只有我才能感受到的“独特”的疼痛，但也许有些你会很容易的跨越过去。对我来说，最让色瘾难受并希望我能靠沉浸在色情中来消除的三样痛苦分别是无聊，寂寞和工作压力。这些事我的三个“大人物”，之外还有若干困扰我的麻烦。

当我倾向于要破戒，我的色瘾开始摇撼困住他的笼子，停下来审视我的色瘾想要麻醉什么总是对我非常有帮助的。

有两种痛苦能够影响我的色瘾。第一种是短期的，暂时的疼痛。比方说，一个缓慢而又无聊的工作日能激起我脑中的欲望。除此之外一次商业旅行也能让我感到孤独并且寻求某种联系感于黄片。这些都是如果坚持住最后能过去的疼痛。

第二种疼痛是更加深植于心中的。我把这种疼痛想成是长期疼痛，虽然它并不一定是永远存在的。这种疼痛不会在几个小时或是几天之后就消失。虽然它袭来的次数与强度可能会随时间减弱，它总是存在的，既可能影响我们的所有思考，感受和行动，也可能潜藏在大脑的角落里。

我会想你们坦白，我有两种对待痛苦的态度。当我戒色很成功，很久都没有犯戒的欲望的时候，我会思考，分析诱使我犯戒的痛苦有什么好处呢？有些人会认为，如果不处理掉使我们痛苦的根本，我们就没法从色欲中恢复。但我的哲学是，消除痛苦的根源并不是必须的。我们可以在留有深植于心的痛苦的同时恢复。痛苦不应该成为堕落的借口，我们可以不去拘泥于过去和苛责自己而保持清醒。

然而，当我的欲望开始咆哮，我开始重新望向欲望引导的方向，并且我的所思所想都是找一个微妙的正当的理由来沉浸于色情的时候，停下来审视我的脑中发生了什么会很有帮助。

我把“停下来”这个词看作是一个关于行动的词。当我提到“停下来”的时候，我指的是更换我的环境和视角来转换我的欲望。

转换环境：转换环境可以帮助我清空我的大脑。假如我在工作中，我会试着走出办公室来散一两分钟的步假如天气不错，或是至少走出大厅来和我的同事聊几句。这能帮我摆脱头脑中的念头。如果我一个人在家或是在夜晚照看我的孩子，离开我的电脑或者坐在前台阶都可以让我摆脱色瘾的念头。

转换视角：现在假设我坐在了家中的台阶上，那么深思是什么痛苦诱导我转向色欲的是非常有用的。实话说，我讨厌做这事，这一点都不享受。经常性的，当我开始思考生活中的痛苦的时候，那些思绪就成为了确定我生命中有许多痛苦存在的行为：是的，我觉得很无聊。我经常觉得无聊。我的生活糟透了，我永远都不会跨过这种生活。我会一直想要破戒如果我的生活一直这样的悲惨。然而，当我持续不断的咀嚼着痛苦的源头的时候，我学会了开始问我自己三个问题：

1.我真的觉得这种痛苦永远不会结束吗？
2.我能不能找到最近生活中我没有觉得自己很悲惨的时刻？
3.破戒真的能让我的麻烦消失吗？

当我沉思这些问题的时候，其他想法和主意开始浮现。经常我会意识到一些可以让诱惑我的思

绪减弱的步骤。假如那些想法真的出现了的话，我就确保我会立即采取那些方法。除此之外，通过回想一些我觉得满足的时间，我用快乐的想法替代了无聊的想法。随着我的精神状态开始改变，我恢复了理智的抉择能力。我变得有能力抛开强烈的想要色情的想法。我开始能够对自己说"我永远不再当下手淫或是看片。"

然后，其中对我的恢复最重要的问题是第三个："破戒真的能解决我的问题吗？"我的野兽的声音只会为了"现在"而咆哮，如果在当下只有痛苦的话，它会祈求我破戒。它有着令人惊异的遗忘能力，能忘却以前破戒行为所造成的后果。事实是，每次破戒之后，我都比破戒前感觉更糟了。破戒只能增加我无能，无力和无望的感觉。我承认，以前我可能即使知道这种后果还会选择破戒："我不关心它是不是无法解决问题，"我会挑战性的宣布："总之我就是要看黄片。"我的野兽完全控制住了我。然而，之后我所学到的关于痛苦的事情让我能容易一些的平息野兽的叫嚣和渴求。

痛苦是生活的一部分，是即使最快乐的生活也包含的一部分。那些过着最快乐生活的人是学会用健康和振奋方式来对待痛苦的人。而那些沉浸于色情中的人则是学习着逃避痛苦的方法。像我之前提到的，最困扰我的痛苦是孤独。在我年轻的时候，我等待着有浪漫的爱情来终结我的无聊。手淫表面上能用人造的爱来掩饰我的孤独，但是当激情之后——激情消失得非常快——这些体验只让我感到更加孤独，让我更加狂躁。

不论根源为何，痛苦是不可能消除的。我们可以要么通过试图逃避痛苦来让它变得更大，要么试着处理这种痛苦来使自己变得更强大——更开心。作为一个色情成瘾者，我的人生旅途变成了试着处理我的痛苦，悲伤和不舒服以来增加我的快乐，而不是减少它。破戒，只能减少我获得真正快乐的机会。

我现在要庆祝我不用沉浸在色欲中也能忍受痛苦的这一事实。即使在现在，我也有事会有睡不着的夜晚，听着我的野兽吼叫"假如你去看点黄片然后手淫，你就能放松一下了。你不会觉得孤独，并能在满足中睡着。"我不和这只野兽争论，反而，我开始回想以前，如果我这样做了，我还是会睡不着，并且还会感到更加的孤独。所以我不和它争论，而且让它闭嘴了。我会告诉我自己，"我的野兽今晚很活跃，但是比睡觉更重要的是保持清醒。我不关心今晚我是不是会一直醒着。但我肯定会庆祝今晚对野兽的胜利。我能在失眠中庆祝它的失败。我能庆祝即使我感到孤独。我能庆祝而且不需要黄片来转换心情。

关键4所有关于性的瘾都是在色欲中成长的

当我十分自发的沉浸在色欲中时，我发现我心中总是充满了怨恨。假如事情没有按我所想的发展，我就会生出怨恨。特别是当有关性方面时，如果我的配偶不能符合我扭曲的"性趣"的话，我就会很生气，并且开始和她过不去。我会开始在床上跳我的"别扭"舞，不断的翻身并且扭动，以此向我的老婆表示她作为爱人是个失败。我会叹气，我会发出抱怨的声音，并且保持不睡觉仅仅为了向我的妻子表达"我这一晚都没有睡觉，因为你没有和我做爱。"

对我来说，怨恨就是一个火药箱，一罐汽油。而色欲就是火星。假如我有很充足的怨恨的燃料供应，只需一点点色域的火星，我就能造出一个燃烧的地狱，一个持续数天的充满着色欲和手淫的狂欢。

有很多种色瘾开始工作的方式。或是电脑里的黄片，或是可乐罐上穿的如同妓女的女人。所有有关性的滥用都源于色欲。色欲不是仅仅辨识出一个生理上吸引你的人，它会从那个人身上提取出什么来。色欲通过你的眼睛来解渴，并且试图从你幻想的人物身上提取出某些精神性的东西来控制或者玩味。色欲似乎总是试图获得某些承认，接受或是认知。当我意淫一个人时，我想的经常是那个人反而来意淫我。我希望着当我盯着一个吸引人的女士的时候，她会反过来看我并且意淫我。很多色欲成瘾的人所幻想的和我不一样，不过对我来说是这样的。我的幻想不是我和那个人在做爱，而是我所幻想的对象幻想我和她做爱。

在这么多我试图恢复的那些年里，我尽量不和吸引我的女性接触因为我的脑子已经和色欲严重参杂在一起以至于我不能把她们单纯的作为人来看待。我的色欲总是把一个可爱的女人当做幻想的对象而不是一个可以爱的人。我并没有羞辱或是明显的粗鲁的对待她们，也没有挑逗她们。然而，在我的脑中，我却试图去拥有她们，这是指我总是和她们有着错误的连接，而不是正常的交际。我相信真正的快乐来自于我们能发自内心的爱着周围善良的人。色欲就是爱的伪造品，它把人给色欲化，用支配与夺取来代替给予。

我有一次听说有一个男人在真心想让自己停止向别人讨论他看到的一个"欲望物品（lustobject）"。我花了不少时间来搞清他到底在说什么。经过一段时间，我意识到他已经习惯性的把他所幻想的对象称作"欲望物品（lustobject）"了。我想对这个男人说把自己幻想的女性称为"欲望物品"对他的恢复不会有任何利处。把某人想做是一个"色欲物品"无异于直接意淫她们。这种做法不仅使心中她们的形象变得下流还重新强调了色欲的一面。

再次说一遍，色欲是一种伪造的和人的联系纽带。我有一个真爱，即是我的妻子，我会珍惜和爱慕一辈子的对象。她是我唯一会有性关系的人。除此之外，我也可以同时爱着所有人，或者至少所有的善人。或者通过圣经上的所述，我还可以爱我的敌人，虽然我还不知道该如何这样做。对现在来说，去爱那些善人对我来说已经非常有挑战性了。所以我会继续在这方面努力，把我的敌人留给之后的年月来处理。

对成瘾者来说，放弃色欲是极度困难的。然而，当我们把视线投向自己的身体部位之外的时候，我们能发现一个人的独立意识的伟大之处。我们开始看到别人的心灵，并开始学会爱。

学会去爱是极其重要的概念，不但是一种情感，也是一种行为。情感在于当我们开始关心并对别人感兴趣，不论别人的长相如何的时候。行为则是当我们开始服务他人，致力于把世界建设得更好的时候。

为他人服务是一个非常好的工具。当我们开始服务他人的时候，即使此时我们深深陷入色瘾之中，也会有事情发生。向某人寻求联系，牺牲时间和精力，在那个时刻隐藏我们的自私，我们就获得了和他人的纽带。我们从脑中的野兽中走出来，努力把他人待到更高的地方，与此同时也是我们自己获得了助益。

服务他人并不能直接作用于野兽，但当我严肃的对待我的恢复，我发现当我接触别人并给与我的一些东西而不是通过色欲索取的时候，我发现我能看透我色瘾的迷雾了。优化后的视野使我能改变我的视角从自私到无私，而那时让我保持清醒的一大激励。

拥有通过服务他人而转变的态度，我就能稍稍的更加理解我的色情行为不是好事情。我能看到我辜负了我的人生潜能，而我其实可以更加努力的过没有黄片的生活。

很多在No-porn.com中的支援版块里注册的成瘾者的伴侣都谈到她们的丈夫为了摆脱色瘾所做出的努力。虽然她们的丈夫也许总是失败，但她们能看到他们想成为更好的人的决心。然而有些人也谈到她们的丈夫根本不愿意承认色情是一个问题。我会假设这些丈夫只会在沙发上换频道，直到他们的下一个渴望诱使他们看片并手淫，而他们并不想走出这些并去服务他人。

但是常常，我们总能发现我们在为别人服务——就算是那些根本没有戒心的人。假如你和这类人生活在一起，我能像你提个建议吗？假如你已经劝过他了，那么请继续劝说把。假如你已经劝了几年而没有什么改善，那么我为此感到遗憾，同时建议你换一种方法。我建议你帮助你的丈夫或是男朋友辨认服务他人的感觉，并与之与从自私中的来的感觉相比较。我们这些成瘾者经常不能意识到我们自己除了色欲之外的感受。假如你的老公帮助一个陌生人换了轮胎，问问他感觉如何。他回答以后，记得告诉他你是多么的为他自豪。假如你抓住他在看片，问他有什么感觉，等他说完了，告诉他你是怎么想的。与其把他拉入和你的争吵中来让他拼命正当化他的所作所为，不如仅仅问问他的想法，然后看情形说说你对此的感受。我不能承诺你他会有所改变，但是在他获得改变的机会之前，他必须学会辨认通过服务和爱与别人真正的建立联系的快乐和通过色欲建立虚假的联系的空虚。

服务他人是一种爱的行为。一个成瘾者也许有会有困难察觉这种行为其中的温暖，因为这种温软的从美德中产生的快乐和黄片所带来的性高潮与脑内啡比起来太过微弱。所以作为成瘾者，当我们做了好事的时候，不妨停下来赞赏一下自己。我们要意识到自己做了一件有爱的事情。这样的好事能在我们的野兽开始怒吼哀求食物的时候增强我们的决心。服务他人能在我们的意识和潜意识中加强“我永远不会在现在看片或是手淫”的声音。

但是，当我们帮助别人时，我们要意识到这种行为本身的乐趣，而非期待别人的回报。这种心态可不是仅仅利他主义的理论原理，因为若不能做到这点，我们就要承受自己在帮助别人之后，不高兴的抱怨别人并没有感激自己。在很多情况下，我们所服务的人是我们已经持续伤害了几年的妻子。那位妻子也许已经非常的受伤害，以至于很难以分辨出好意，或者深刻的对善行的真正动机有所怀疑。

当我们失败于让某人辨识出我们的善举时，我们就有很高的变得怨恨的风险。就像我之前提到的，怨恨容易成为被色欲点燃的燃料。

假如我们任由不给感激的感受变成怨恨，我们就遭受着对别人施加我们所能弥补的伤害的风险。有事，当我觉得我的妻子并不感激我对她的付出的时候，我不会对此心怀不满而堆积我的怨恨，而会简单的用幽默的语气和她说“我打扫地板是不是对你很有帮助啊？”对此她总是回复我“当然喽！”我并不只是为了她的回答而问她，而也考虑到了如果我不这么做，也许我就会生出不满于怨恨。所以我带着微笑问她，当她回答“当然喽“之后，我会继续在其他事情上帮助她。我并没有什么有预谋的计划，但是我能发现我的一个模式：我在我家里帮我的妻子做一些事，如果她没能发现我的帮助，我就会问她是某感到了我的帮助。如果她回答是，我就会被激励着做更多，然后这增加了她发现我的帮助的几率。

我说上面那段话并不是为了暗示拖地和洗盘子之类的杂事完全是我妻子的责任。这些其实是我与妻子共同承担的责任。然而，即使我们做着一些义务性的东西，这些事情也可以是服务别人的事情。拖地并不是我妻子的杂物，但当我做了的时候，对她也是有益的。而当她做了的时候，对我也是有益的。我试着欣赏妻子所有帮助到我的行为。

就像色欲能杀死爱，爱也能抑制色欲。学会去爱，包括爱的感情和服务的行为，帮助我们清除色情的阴郁。当我们从破戒中逐渐走出时，我们才能第一次看见色欲给别人带来的痛苦。

我们必须学会奉献，同时也学会不去计较和期待回报。我们从爱中所得到的比别人的承认与赞

赏更重要。通过无私的行为，我相信我们能得到力量——那种让我们重新选择远离色欲的生活的力量。

关键5黄片真的能伤人

很多年前，我和我妻子曾向一个家庭问题治疗师专家寻求建议以解决我们的一个孩子的问题。在几周的时间里，我们与专家的谈话变得更偏向我们的婚姻而非我们女儿的问题。最终，我们开始讨论关于我的色瘾。在那时候我大概每年破戒两到三次，我觉得我做的不错。

那位治疗师问我妻子当看到我看片或是和陌生人聊天时她感觉如何。我妻子变得很沉默。她坐在那一动不动。想象着我妻子可能会说的话使我皮肤变得很烫，然后我开始准备如何来解释我的行为，想着以前我破戒是多么的频繁而现在我几乎不那么做了。然而我的妻子始终一动不动的沉默。之后治疗师又一次问她，你对此感觉如何。

眼泪从我妻子的眼中留下来，然后她轻声说道，“我会觉得他并不爱我。”在那一刻，我做出了巨大的决心要戒除我的色瘾，然后在一周之内我第一次参加了“十二步计划”。

我已经意识到了我对我行为所产生的罪恶感，当我向我的妻子忏悔的时候，我也能看到她的泪水，然后她总会原谅我当我保证我会持续我的努力。但是在治疗师的办公室里，我并没有觉得愧疚，那让我能清晰地感觉到我妻子的感受。虽那时然我自我感觉已经很好，我妻子却还是承受着很大的心理负担。看到我妻子脸上的痛苦使我几乎崩溃了，这让我意识到我的自私行为不会因为我的认罪而消减对我妻子的伤害。

有时候在No-Porn.com的支持板块上，有会员表露出一种观念，就是看黄片并不会伤害到任何人。之后就会有一大堆人向他们解释黄片的各种伤害到别人的方式。经常性的，新来的人会描述色情产业如何剥削和利用黄片演员，一些人会发展出对于演不健康的黄片的演员的同情。我不能忘记有一个会员所制作的色情片演员的眼睛的剪贴画。在剪贴画中他说他能从中看到那些人灵魂中的痛苦，并想到每次看那些黄片，自己都增加了他们的痛苦。虽然这么做看起来很高贵，但我认为他所做之事只是更加喂饱了他色欲的猛兽，因为这增加了他与黄片中人物紧密相连的幻想。我尽量不试图去为那些黄片演员们担心。为那些演员们担心并不能帮助我戒除。有好几个组织都致力于帮助色情演员逃脱色情产业，但如果娜成为了我的个人目标，我会有很多时间在让他们在意识和脑子里停留，这可能会让我远离我真正的目标。

但是黄片的确能伤害别人。报纸上充满了有人沉浸于黄片因而外出强奸别人的新闻。我由此想到了我看到的一则新闻中有一个年轻的父亲绑架了他邻居的女孩，杀了她并且强奸了她没有生命的躯体。还有一个人因为在工作时看片以至于被辞退，现在没法为他的家庭提供日常所需。我还想到有一个经常看黄片的男孩，一天在宴会上大醉，骚扰了一个女学生。

你的色欲此刻可能在对你说：“这些事情不可能发生在我身上。”也许不会，但也许会。即使我们不进行犯罪，当我们看黄片的时候，我们为了一个产业做出了贡献，而那个产业催生出很多性犯罪，并可能造成成千上万的人死于性犯罪。

作为一个美国市民，我支持美国政府的第一版修订法案，里面包括有“国会不能限制人民说话与媒体自由的权利。”我不想在这里讨论关于限制色情产业和更严苛法令的话题，而把他们留给司法部门和立法的地方。但是，我确确实实的希望我们，作为成瘾者，停止成为对这种和色情有关的犯罪的贡献者。

有时候有些新来“支持版块”的人会发表很有趣的声明：我从不付费看黄色信息。也许他们是想表明他们从未对色情产业所赚取的数十亿美元做过贡献。有时候他们最近一次开始付费看黄色信息让他们意识到他们已经成瘾了，好像付不付费是检验你有没有伤害别人的标准一样。

但是，请想想这个世界的男人们，并想想他们游览黄色信息的频率。想想那些脑子里倾向于把人物体化而不是把人看成人的思想。想想一个社会里人们不再作为人互相相爱，而是把别人当做色欲的想象对象。想象人们习惯性地把自己当做色欲的奴隶并以此替代成功的感受。想想看几百万的男人和女人的自尊被色情所摧毁。想象人们贬低自己仅仅为了获得和以往一样强烈的色欲满足感。

想象色情对家庭的摧残。有一项由美国酒吧联会对其成员的调查显示，有高于50%的离婚中参杂着色情。离婚率已经达到历史新高。想想看如果没有色情，家庭会变的多么稳固。我不是来定义什么是家庭的，但我知道被稳固的家庭之爱和安全感养育起来的孩子会在学校做得更好，并在成年后更可能成功和快乐。在我看来，没有什么比色情更能摧毁家庭和夺走孩子的幸福。色情会破坏自尊，自信和快乐。它拆散家庭，增加孩童的乱交，青少年怀孕和死亡。

当然，我知道我所说的都是老生常谈。你可能对色情的破话已经太过了解了，不需我再来废话。但是，有一种形式的色情我还是想要讲一讲，那就是孩童色情。

迷失和被虐待孩童中心把孩童色情从其他色情中给单独拿了出来，把它定义为记录下来的对孩童进行性侵犯的图片。关于孩童色情的问题非常难以讨论。这是一个可怕和让人震惊的话题。假如你对其中的可怕不甚了解的话，我不会为了黑化你的心灵而去描述它。我曾在议会听证会上被关于此的事件所恶心到，但还是被美国正义部门和国际组织对消除这种行为所做出的努力

所鼓舞。我们中的很多人经受了别人的折磨，所以在“支持版块”，我们不允许恋童癖者参与我们的恢复行动。他们的需求超出了我们的接手范围。

6.复发并不意味着之前的努力是浪费时间

对成瘾者来说，复发是成瘾循环中的一环。这里我所指的复发的意思是一段时间不手淫，但是后来又决定再次使用色情的行为。这种不断地重新回到色欲中的行为就是我所说的成瘾循环。我是个喜欢放荡的人。虽然我可以几个星期甚至几个月不手淫，但之后在某个时间，我总会觉得沮丧，觉得自己人生中的性被剥夺了。这经常是因为我耳中的色欲魔兽在使我相信我可以在任何我想要的时候得到性。然后假如我的妻子不愿意合作，不愿意成为手淫的替代物，我就会看黄片以后手淫。然后在我手淫之后，我会问自己，为什么要费那么大劲戒淫呢？之后我就会完全放开自己手淫直到我觉得很恶心，觉得手淫带给我的痛苦大于戒除的痛苦为止。只有到那个时候我才会停止。

之后我会保持一段时间的清醒，直到保持清醒的痛苦超过了手淫带来的痛苦。这就是我的循环，而且这一直让我感到很压抑。在几个月的清醒以后我会感觉非常好。我会觉得我被治愈了，我会感到非常的快乐。我会觉得我不可能会再次手淫。而那时再次落入循环会让我十分的沮丧。

让我摆脱那个循环的方法是消灭我再淫欲中所沉浸的小世界。当我能找到值得信任的人，并且网络有了实名制而不是匿名制的时候，我就能够从黄色信息的秘密世界中走出来。就是因为长居在那个秘密世界使我陷入了色欲循环之中。但当我必须为自己行为负责的时候，我就有了反抗秘密世界的力量。关于我所说的责任，我并不仅仅指在手淫以后告诉别人我又犯戒了，而同时我会和别人分享我在反抗过程中所做的挣扎，在觉得受不了的时候的恐惧，以及当我头脑中的色欲猛兽向我劝诱色情能让我快乐的时候我最阴暗的念头。当我学会和别人分享我的弱小以后，我就有了更大的保持清醒的机会。

然而，即使我要为自己的行为负责，并且很认真的按步骤来恢复的时候，我有时候也会走神。这是我在认知到我的色欲真正的行为之前，所以我只能学会处理偶尔的疏忽，把它们当做是一个退步，而并非从头再来。

有时候在“支援版”，我会看到有人复发以后说“所有的努力都白费了”。对我来说这是典型的成瘾性思维。这就好像是在说”我一个月没有手淫，但这个月的最后一天我手淫了，那还不如我这个月都在手淫，这个月的时间都浪费了。”真的，当我们有此疏忽的时候，我们必须承认自己的失败。“我刚刚达成了45不看片。我真希望我没有疏忽，但此前我从来没有保持45天清醒过，这是一个进步。”

说了这么多疏忽以后的处理，我觉得如果能认知到色欲猛兽的本体，保持清醒应该是没有问题的（看最前面的两章）。加入我们能一直提醒那只野兽“我永远不会在现在看黄片或是手淫”，那么我们就不用担心会疏忽。

其他还有什么能帮助我们远离悬崖呢？首先我们要在我们个人的危险地带放上“标志牌”。“标志牌”可以在我们进入危险边缘的时候警告我们。在“12步计划”里的一个团体叫做“匿名色欲上瘾者会”使用一个“三层次模型”的工具。在模型中，最外层是所有我们健康的行为。最内层则是和色情有关的行为。而中间则是两层的过度，也是我们要放置“标志牌”的地方。

在中间那层，我们归类所有的通向淫欲的行为甚至是处境。对我来说，玩网络游戏是中间那层中的非常大的警告标志。因为网络游戏对我来讲和网络色情只有一步之遥。因此每次当我发现我在玩即使最简单的网络游戏的时候，我必须强迫自己正视自己的错误行为，并马上回到最外层的区域。我从经验中知道只要我开始玩网络游戏，之后和某人有不正当的聊天或是看黄网只是时间问题。

某种意义上，商业旅行也在中间一层上。我知道我没法不参加商业旅行，但我也能意识到商业旅行对我来说含有毒性。对我来说不论旅行持续几天还是几星期，在某个时候，通常是最后一两天，我都会强烈的想要沉浸于色欲之中。因此，我会在妻子的帮助下做一些预防（假如你没有结婚的话，我建议你找一个信任的伙伴）。假如没有预防的话，我没有什么机会抵挡可能有的诱惑。

我最近在“支援版”上上传了一份我的十日商业旅行的行动计划表，下面是其中的内容：

电脑：我会带笔记本电脑，但是我和我妻子会建立网络过滤器，让我只能游览我需要的指定的几个网页包括No-porn.comsupportingboard。电脑还装了契约之眼（covenanteyes），会发送我的互联网游览记录到我的妻子和我另一个责任人手中。

电视：在到达旅店的时候我会要求移除房间里的电视。我已经和旅店确认过了，他们对此没有问题。我依然会看一些我喜欢的节目，但只会用健身房的电视。这就确保了如果我要看电视，那么我只会在公众场合看，同时还会锻炼。

娱乐：我几乎每个晚上都安排和不受色欲困扰的健康人一起活动，包括下个周末和亲属一起度过，并包括和朋友看一场NBA。

精神：我会每天看有关灵性的书并祈祷。并且每个工作日我都计划在五点前起床。

家庭：我每天都会打电话回去，我会记明信片给我的孩子，并给我的父母写一封信。我还会向我的妻子报告一切我的不正当行为。同时，我也会注意我个人旅行给我妻子一个人看孩子的压力。

工作：我的整一个旅行都是和工作有关的，只在星期六休息。但是我还有一些责任并不会因为在旅行就消失。所以每个工作日我都会额外做平时的工作。

电话：除了打给家里之外，每天早上起床以后我都会打给我的责任伙伴来开始这一天。我会在他的帮助下做恢复，并对可能遇到的困难向他咨询。

睡觉：我会服用褪黑色素（melatonin）帮助入眠。假如我睡不着，我就会庆祝即使失眠并感到孤独我还能保持清醒。（我会在之后的章节提到褪黑色素）个人知识追求：我会坚持写一本关于色情成瘾的书。

在那次旅行中，旅店非常的配合我。假如我只住两天，搬出电视可能会有点极端，也许就没有住九天那么顺利。但是我住的酒店很高兴的接受了请求。

我还有“协议之眼“这款软件来使所有我的互联网使用情况能被记录和传输到我的妻子和责任伙伴那里去。我还在我的ipad上有一个过滤软件，并把管理员的权利给了我妻子，以防我一时控制不了自己。

这是一次很成功的商业旅行，但它也让我确信了在旅行中保持谨慎有多么重要。我还记得有此旅行我被我的色欲猛兽的轻声细语所折磨的惨状。它一直想说服我坐在电视前放松一下，或者去网上找找黄色信息。我还记得当午夜2点的时候，这种诱惑是多么的难以抵挡，尤其是我睡不着时。

在这次旅行的最后两天，我开始觉得非常的想要释放。有很多次，我进入了中间层的行为模式。我极度的庆幸我做了某些预防。经过了这么多年的清醒和恢复，我仍然需要预防，说明这是多么的重要。

在旅行中，我经历了几次危险的诱惑。是的，我本来可能会放纵。但是，我严守了我制定的程序，这比仅仅限制黄色信息的获取渠道要进了一步。在我受到最厉害的诱惑的那天，我复习了我写的预防计划来找有哪些我漏做了。我发现我漏做了一些，于是我加强了对自己的控制并经受住了诱惑。

我并不为经受住诱惑感到多骄傲。对我们上瘾者来说，经受诱惑能提醒我们自己的弱点，而这并不是什么舒服的感觉。当色欲的猛兽说服我们，使我们感觉的内心中对色欲的渴望是这么的强大时，我不会感到骄傲。然而，在我旅行最后一天和我的责任伙伴的谈话时，他说“你在跑一场马拉松，而你冲刺过了最后的一英里，不要破坏了这场胜利！”我感谢我的伙伴的坦率，同时我也在深思马拉松的比喻。

在马拉松的最后一里路，我仍然看不到终点。而且跑这马拉松没有给我带来满足感。我听不到有人群的欢呼让我振奋。我所能感觉到的只有痛苦。尽管我为了这次旅行做了很多准备，我还是质疑着这是否值得。同时，我也明白是这些准备让我走到了最后。最后的问题是我是否应该去承受这些痛苦。

我实话实说，我祈祷我所拥有的高层次力量能弥补我准备的不足。我请求上帝上我每次犯戒的尝试都失败。在那场赛跑的最后，我回到家之后，我由衷的感谢上帝，我的妻子朋友以及“支援版”里的支援。

但是如果你计划失败了会发生什么呢？如果你忘了你的计划犯戒了呢？请你不要把它想成时间被浪费了。请把它想成一种提醒，提醒你主动的准备你的回复是多么的重要。与其自己把自己消耗了，不如审视什么使你最终破戒，并且为以后相似的情况做预先计划。我鼓励你向一些人汇报你的情况，想这些可以信赖的人报告你的失败和成功。为自己没有进行预定的计划而懊悔，悲伤和痛苦是合适的，但不要因此绝望。关注好你的计划所需要的改变并持续的保持计划的进行，然后你就能更好的辨认出色欲猛兽的声音。这样你就能把它的声音关掉了。

关键7不是只有完美的人才能戒除手淫

当我第一次体验真正的从淫色中恢复时，我写了一篇关于我手淫历史的个人经验向的论文。我以八岁时开始接触色情起头，依次谈到了我从十二岁开始手淫，我的家庭对手淫的态度以及家人们给我传授的关于性的态度和我的朋友们与学校周边的人教我的东西的巨大不同。我谈到了我早年交的女性朋友，并谈到因为害怕使她们怀孕而断绝了和她们的联系（尽管我是个处男）。我经常从色情的眼光来看待我周围的女生，把她们视作“性物品”。这种看待女性的方式和那种青春期男孩的粗鲁和无知不同，是建立在几年里色情杂志和媒体对我潜移默化的洗脑式影响下的。我认识到一个成年人把女性作为性工具会如何影响他和她一起工作时的效率，我也认识到我对色情杂志的依赖性会怎样摧毁我妻子对我的作为丈夫的信心，并影响我们做互相关爱的，温柔的交流。

袒露这些事情对我来说是很不舒服的，但是我坚持写了下去。我详细描述了一些手淫很危险的情况（比如在开车的时候和在停车场的车里）。这些记录在很多种意义上成为了我对以前荒唐的悔恨的清单。我感到了强烈的羞愧。但是我的朋友劝说我让过去的事情过去。他说，假如我不能让这些事情过去的话，这种悔恨之情会变成我的毒药，让我永远无法前进。他是对的，我对过去的错误做了清算。从这个过程里，我开始能够原谅原来引诱我陷入色域陷阱的人和事，更重要的是，能够原谅我自己。于是，我的“悔恨清单”变成了“我需要原谅自己”的清单。持有这种新的态度让我能更乐观的看待这份清单。我非常兴奋的知道，这些我所犯下的荒唐的错误，将能通过我的自我宽恕而从中重获自由。

还有一些事是我们需要原谅自己的，包括我们并不完美的事实。追求完美可能成为一种自我伤害的特质。我不是指我们不应该努力提高自己，但是有时候，沉迷于完美会阻止我们前进。在个人上各个方面的精益求精是很好的发展模式，而理解我们的个人缺陷会成为我们康复路上的重要要素。然而，我们头脑中的猛兽会经常使我们相信，我们不可能戒除手淫如果我们会变得不耐烦，会生气，会懒惰，或是有任何个人缺陷。

这种错误的观念可能被错误理解“12步计划”的人所加重。在“12步计划”的第四步里，参加者会检视自己的“个人资产”。这里的“个人资产”的意思是个人的例如勤劳或懒惰的品质。每进行一项“资产检查”，参与者都会审视自己一方面的弱点和强点，并根据此来集中提升自己一方面的品质。

然而，有些人会说，除非我们能完全的解决我们身上的问题，否则我们不可能一直保持清醒。我相信这是一个误解。我能保持清醒并持续的恢复即使我没有征服我所有的人性弱点。没有理由能让我不能做到这点。重要的是我认知到了我的弱点并且持续的改善它，然后经此来戒绝手淫。

所以一个人该怎么看待他的个性呢？他该怎么分辨出他的弱点？很有意思的是，我是在戒了一段时间以后才开始突飞猛进的分辨出我的弱点的。当我开始从让人麻木的色欲毒品中恢复一点神智的时候，我开始敏锐的认识到了我厌恶我自己的很多地方。我开始更好的认知到我的缺乏耐心，我的容易生怨，我的拖延以及一堆让人不愉快但却很人性的趋势。理所当然的，当我看到我身上那么多让人生厌的特质的时候，我急不可耐的想要逃回我的“毒品”中，让我能看不到让我不舒服的东西。

于是学会爱带着缺陷的我自己变的极度的重要——这包括包容我的色瘾。如果没有自爱的话，我会很容易的陷入自我厌恶的循环并逃向色瘾之中。我告诉我自己，虽然我现在有这么多讨人厌的毛病，但我是个人类而人类有很多弱点。然而，人类还有能力提升自己。我想要变成一个更好的人，我也正在努力变得更好，而我的努力让我有价值。

我想要谈谈我的两个缺陷，因为我认为几乎所有色情成瘾的人应该都有这方面的问题。

Resentment（怨恨）

只要临时产生的需求不能第一时间得到满足，我就会很生气。当我第一次开始清醒着生活的时候，我对我的这种倾向产生了极大地厌恶。这种倾向在卧室以及我和我妻子的关系上体现得非常明显。它是我从暂时清醒走向完全康复的一个巨大障碍。我的色欲的野兽对于我保持清醒的状态非常愤怒，它开始表达我有“能得到立即的性”的合法性：“距离你上一次射精已经是整整3天了。你的老婆难道不应该为你为她做出的不看黄片的努力表示感激吗？她难道没有同情心？她已经连续两个晚上拒绝你充满魅力的邀请了！这简直是疯了！她打算把你晾在那多久？她自己又想压抑自己多久？这么低频率的性简直不值得等待！她还觉得你吸引人吗？和一个不觉得你有吸引力的女人做爱有什么有意思的？也许是时候让我们用手来解决问题了！

当对性的渴望浮出我的表层意识的时候，我就会去找我妻子试图满足我的性欲。假如她不同意，我就会在床上跳“别扭之舞”，扭来扭去，唉声叹气，尽我所能的让我妻子睡不着。我希望她能因此而明白我与生俱来的男性的性冲动如果得不到满足我会遭受多大的痛苦。假如性冲动在白天来了，那我就会在一天中上蹿下跳，向每一个我看到的人发脾气，就像一个四岁小孩。什么样的女人会觉得这种男人有吸引力呢？

但是不止性方面的事能让我产生怨恨。我会因为一些小小的不便利而憋气——工作时有太多的杂活和任务啦，小孩子把玩具丢在房间外啦，基本上任何小事都能让我生闷气。

就像我以前提到的，怨恨就像个火药箱。它就是一箱装满TNT的木桶，等待着爆炸。而色欲就是火星。

假如我储藏了一些怨恨，只需要一点色欲就能炸开我的理智，让我连续的破戒。然而，如果我能学着放下怨恨，当一个色欲浮现的时候，我就有更大的把握分辨出色瘾的声音而避免破戒。

化解我心中的怨恨，可能是我恢复过程中最困难的部分了。因为我几乎与人生等长的上瘾时间，我变得极度自我中心——虽然我自己没意识到这点。我之前从不觉得自己自私，但每当我感到不顺心的时候，我的自私都会膨胀的像猛犸象那么大。我的自私大多出现在我觉得做爱不够的时候。这种自私可以从我的态度上看的一清二楚——我不愿意服务别人，我倾向于追寻自己的舒适，以及我厌憎一切工作。在别人身上，我能看到自私以很多不同的方式出现。但对我们大部分人来说，自私总是以爆炸性的怨恨方式出现。

Anger（愤怒）

你有过即使你对这个错误也有责任，而对别人的过错发怒的经历吗？我有一次因为一件不怎么严重的事对我的孩子发火了，而且这件事我以前曾想提醒他但一直没有说。我的儿子穿过了泥泞路然后不拖鞋就走进了房间。我在之前就很想警告他进屋前要脱鞋。而这次他穿着脏兮兮的鞋子进来以后，我发火了"这小子怎么会这么没脑子，竟然穿着带泥巴的鞋子进来？"我之前有很强烈的想提醒他进屋前要脱鞋的想法，但由于一些原因我没有这么做。我不能想自己承认我有责任提醒自己年幼的儿子要在下雨天脱鞋进屋，所以我冲着他发火了。我用向他发火来掩饰我的错误——这等于是说："我才没有责任呢，我本来就不应该提醒他的。这全都是他的错。"所以我向他吼了。我怀疑如果我之前提醒过他而他还是这样做了，我仍然会生气，但会用不同的方式处理这件事。我可能仍然会责骂他，把拖把和吸尘器拿出来清扫弄脏的地方，但我不会这么暴怒。

经常性的，我们对某人发怒是因为我们有些地方没做好，而对别人发怒在我们的意识里可以用来正当化我们的错误。我会提到这个是因为这是我审视我的色瘾时发现的我的弱点。我发现我频繁的比情形所能造成的正常范围的愤怒还要愤怒。我会对形式做过度的反应来建立我的权威，或是证明我的正确，甚至是正义。然而，愤怒总是掩盖了一些我所不希望看到的我自己的东西。自我剖析的疼痛是我不愿意承受的。然后我是用什么来对付痛苦的呢？只有黄片。在我开始恢复的时候，我清楚地意识到了我的愤怒，我把探测到的愤怒作为一个信号，标示着我做了一些我自己并不欣赏的行为。这变成了一个警示信号，警示我可能正走在错误的方向，渐渐远离清醒而走向黄片。

大体上，我认为愤怒是一种感情防御机制。这是当我们觉得我们应得的东西被剥夺的时候的反映。当我的小孩不做他们的母亲要求他们做的事情的时候，我会因为他没有做我期望他做的事情而生气。当有人在公路上挡住了我的车的前进路径的时候，我也会恼怒，因为我的行进路径被强行改变了，或者说我感到我的行车安全受到了损害。我相信我有权利期待我的孩子做他们母亲要求的事情，我也相信我有权利期待别的司机在公路上能安全行驶。

不幸的是，我的色瘾也相信它有权利沉浸在色欲中。因此，当我的色瘾觉得它应得的色欲没有得到满足时，愤怒是自然的反应。我的愤怒是申诉手淫正当的辩护。假入我的需要被满足了，我就不会生气。我用生气的方式来标志我的生活中有些事情出错了。我的成瘾性声音会说这种错误可以被手淫修复。当我愤怒的时候，我经常是在保护我手淫和沉浸于色欲的正当性。

大体上说，愤怒是一种正常，自然地情感。然而，我们表示愤怒的方式有可能让我们遇到麻烦。假如我们在肉体上伤害了别人，那么显然这是没法用任何借口来推脱的。然而，作为一个沉迷于手淫的人，测算他对周围人造成的精神伤害是不太容易的。我们的观念经常会被成瘾性声音所影响而大大的脱离常识。而从色瘾中恢复就意味着重新获得对世界正常的态度。

大体上，我们的恢复会伴随着学会缓解我们的愤怒和怨恨。如果我向某人怒吼，这并不意味着我永远没法恢复了。在以前，当我发现我的感情到达顶点脱离控制的时候，我会变得很失落。这种失落的感觉经常会引发手淫的冲动，以此来掩盖我对我生活的不满。但当我学着把性看做我和我妻子关系中的一个特殊而又小块的部分，而不是决定性的，或是应得的部分之后，我发现我更少的在情绪上过分反应，或是向我关心的人大吼了。我希望我从来没有错误的表现我的情绪。然而，我知道我已经变得更好了，而且会一直变得更好。我现在的头等大事就是对性保持清醒的态度。当我变得更加健康以后，我自然会更容易改善我的其他方面。

当我处于愤怒和怨恨等等的情感的时候，我发现我自己不能，或者说不愿意放松。我紧抓着这些情绪并把它们当做是我被不公正对待的证据。这让我很难表现出真正的爱。而且坦白说，这让我很难睡着觉。

Reducingaccesstoporn（减少接触色情信息的途径）只要让我们不具备马上能游览色情信息的渠道，我们就可以降低把色情当成我们应有的东西的几率。限制我和色情的渠道可以让我更少的感觉到诱惑。在现在的环境下，这么做可能会有些挑战性。不过我罗列了一些我的方法。

（1）CovenantEyes（契约之眼）。这个软件向我的负责人定期发送我的游览器访问情况。仅仅知道他们能看到我游览的网页就能减除很多诱惑。

（2）Internetfilter（游览器过滤软件）。网上有很多可用的过滤软件能过滤色情信息。我实际上还让我的妻子来拥有我电脑上那个软件的密码。没有一定万无一失的过滤器，但是这个和契约之眼一起可以有效地降低我把色情当做理所当然的情绪。

（3）Televisionlocks（电视锁）。在美国，电视节目都是评级的。信号和卫星公司会根据你提供的要求来锁住不适合的节目。只有用密码才能开锁，而密码在我妻子手里。

有一个晚上因为我觉得我得到性的权利被剥夺了而在床上翻来覆去睡不着的时候，我意识到一件事：我根本不想睡觉。我想要的是和妻子做爱。但是如果我做不到的话，我想要让她意识到是她的自私——我这么觉得——让我一晚都睡不着。与其睡觉，我更愿意一晚上都翻来覆去，唉声叹气着让她也睡不着，就为了第二天我可以和她说："我昨天只睡了三个小时！"这样她就知道她错了。这是极其糟糕的色瘾型的思考方式。而且这蠢透了。

我头脑里的色欲的猛兽会做任何事情来让我醒着。而只要我醒着，它就会用各种方法来使我相信我理应看看黄片。所以我在睡不着的时候会格外脆弱，怨恨和疲倦让我更容易屈服于诱惑。

几年前，我在一次商业旅行中使用了安眠药。当我醒来的时候，我感觉非常糟糕。然后我的一个医师朋友推荐我试试褪黑激素（melatonin）。我不是一个医生，因此如果你要服用和我一样的药物的话，你应该自己去做些调查。但是褪黑激素是我们要睡觉的时候自然分泌的激素。这种药物应该能在药店购买到。我用的是1mg或者3mg的量。它不会直接让我沉睡，但是会让我放松下来而能自然的入睡。我听说有些抑郁患者被医生告知不要服用褪黑激素，但我一直没有遇到任何问题。所以如果你有睡眠问题的话，可以考虑一下褪黑激素。

当然啦，有时候我非常的受困于我的色瘾以至于我就是睡不着。这并不是因为我有怨恨，而单单就是因为我想要手淫。有时候我睡了几个小时以后突然醒来，这时候这种情况就会发生。我记得就在不久前的一个晚上，我坐在厨房的椅子上而时钟指向凌晨四点。我从九点睡到十一点，然后就一直醒着。我已经筋疲力尽了但还是睡不着。我记得我当时坐在椅子上想：“上帝啊，我不管明天我会没有丝毫力气。我只知道我永远不会在现在手淫或看黄片。我宁愿明天虽然疲惫但却开心，也不愿意明天有精神但却觉得愧疚。”所以我不管怎么样坚持下了那一晚。睡觉在那时变得没有保持清醒重要，而这让我的生活产生了巨大的不同。

关键八没有任何宗教能垄断戒色康复之路

假如你的信仰是真实的，那么难道你不认为你的神会如同他爱你一般的爱我吗？他不应该同希望你能恢复健康般的希望我恢复吗？

我说这些并非想要批评任何人的宗教信仰。我近乎极端的信仰我自己的宗教。然而我也看到了有其他宗教信仰的人一样从手淫中恢复了。我还看到恢复了的不可知论者和无神论者。

人们信仰的不同似乎并不会影响他们戒除色瘾的结果。然而，他们的价值观，不论是有关宗教的还是有关人性的，都会影响他们戒色的决心。我听闻过一位传播福音的教士在二十年里坚持不懈的抗击色情。那位教士说，他所见到的对警告自己的信仰团体色情危害最积极地是摩门教的人。在我的印象中摩门教和传播福音似乎没有什么兼容性，但是那位教士一直的表扬那些摩门教徒对抗色情的热情。我觉得有必要提起福音基督教徒和其他宗教也是很积极的在抵制色情的，我还知道伊斯林的伊玛目（伊斯林首领）们也致力于让人们免受色情的污染。

你看当一个人决定要求助于他宗教中的神来抗击色情的时候，有些事就会发生。他会感到一种自信和价值冲淡了悔恨和悲惨，把他从绝望中拉出来。他会变得谦卑，学会向外界寻求帮助。他会学会依赖别人以及为他人服务，同时每天都集中精神来做色瘾的恢复。对无神论者和不可知论者，去找一个“伟大力量”可能会有些困难——我有一次听一个参加“12步计划”的人说他所找到的“伟大力量”是他坐的椅子，因为他的椅子很有用，因此是比他更厉害的力量。有很多人会向别的伟人那寻求“伟大力量”，由此他们可以超越自己的自私，看到道德法则和理想人格并依次为自己的方向。

我想要分享一个极为私人的故事，作为一个基督徒。假如这个故事让你觉得很不舒服请接受我的道歉。但我希望这能启发你。

当我二十几岁的时候（那个时候互联网还不是那么普遍），我发现了一种新的色情信息。那种色情是那么吸引我以至于我有一段时间不断地用那个手淫。每隔一天我都会看着那个手淫，那真是一段暗无天日的日子。我住在美国北部一个很漂亮的地方，但我唯一能感觉到的就是我的手淫行为带给我的黑暗和绝望的感觉。有一天我驱车去登山来看那里的一个瀑布。我一个人坐在一块岩石上，望着瀑布想要搞清楚我的人生。我可能祈祷了，但我不记得我是否真的祈祷了。我真切记的是，当我坐在石头上的时候，一个十分清晰地想法进入了我的脑海好像一个声音在对我低语：“记住了，即使是基督也需要别人帮他背负着十字架。”

我被那个念头给震惊了。我记得基督被游行着背着十字架去了骷髅地。很明显，他似乎没法一直扛着十字架走到底，于是罗马人命令西蒙棒他扛他的十字架。

这些字句持续的在我的脑子里回响。“记住了，即使是基督也需要别人帮他背负着十字架。”我一下子意识到我被卷入了一个极度严重和难以摆脱的困境中，而我必须有别人的帮助才能从中脱身。我不能就靠我自己来迫使我保持清醒。这是比仅仅的坏习惯要严重得多的事情，这是一种瘾，因此我能做的选择就明确了。我需要帮助，而直到我得到帮助前我都不会恢复。

因此，不管你的信仰是什么，去找你自己的力量源泉。我的目标不是要让别人去信仰我的宗教。然而，我相信我的上帝也是别的任何人的上帝，而我们的上帝希望他所有的孩子能恢复，并且从没有色情的世界中找到快乐，不管他们的信仰是什么。

关键9来自于你爱着的人的关怀可以帮助你结束成瘾色瘾总是会带来让人悲伤的讽刺意味。大多成瘾者所追求的都是和其他人的亲密关系。然而我们最终到达的却是完全相反的地方。手淫只能让我们更加的感到孤独。在手淫过后，我经常会有两个互相联系的感觉：手淫之后我会发现手淫不会给我带来我追求的真正的爱和与他人的联系，因此让我觉得更加的孤独；此外我还会产生巨大的羞愧以至于我会努力地掩藏我成瘾的事实。为此我感觉我并不值得被别人爱，由

此我会隔离自己，而隔离自己的行为让我愈加低落和伤心。

这是我的成瘾循环：

感到孤独

手淫来试图终止这种感觉

感到羞愧

用各种方法来掩饰自己的色瘾

掩饰行为让我更加孤独，重复上面的步骤

这是一个不断重复的循环而我不知道怎样才能打破它。

我父亲一直对我说最快乐的人都是乐于承担风险的人，而且他还会强调说，这是“研究证实的”。我让自己沉迷于黄色信息中也是承担了很大的风险，但是这种行为没有为我带来快乐。

我父亲所谈到的风险是那种主动踏出我们的心理舒适区（comfortzone）并和别人建立快乐的联系；对着生命中真正美丽的事物微笑；服务他人而不管别人是否欣赏自己的行为；把真正的自己袒露于自己所爱的人，即使这会显得自己弱小，脆弱和不完美。这些就是是人们的亲密所表示的一切含义。

回想一下我的成瘾循环有四个部分：（1）感到孤独，（2）手淫，（3）羞愧，（4）隐藏自己.....最后又导致孤独。第一和第三部分是感受部分（孤独，羞愧），而第二和第四部分是行动部分（手淫，隔离自己）。我想清楚了我可能不能改变我的感受，但我可以试着走出我的心理舒适区并改变我手淫和隔离自己的部分。

最开始的时候我想出了一些方法来减少我疯狂地手淫次数。这就是我以前提到的一些字句：每当我受到诱惑的时候，我都会对自己说（伴随着真心的希望）“我永远不会在现在手淫。”我还用了一些精神上的方法。这方面有人会冥想，有人会祈祷，有人会看励志类的书，而我这些都做过一些。

然后我做了一些有很大风险的事，这些事情绝对需要我走出我的心理舒适区。然而这个行为也让我离开了让我安定的成瘾循环（虽然成瘾循环让我痛苦，但这也是我习惯的，因此是我的心理舒适区）。我感到非常非常的害怕，我真的被吓坏了，我也完完全全的感到了羞辱，因为我告诉了我爸爸在某些方面我也许是被神庇佑的，我一直以来都能很确定我是被一些人爱着的。即使我身处手淫的深渊中我也知道我的父母爱着我。一些人可能对这件事感到困惑，为什么能感知到别人的爱的人还会手淫呢？事实上，被爱着并不能让人免受色瘾的困扰。

我的父母并不完美，但我知道他们一直把我放在他们心上。是的，他们也会疏忽，但是他们总会在我和我的兄弟们需要的时候站在我们身旁。我还必须说我的父母并不是很正经。让我色心撩拨起来的东西大多是在我自己家里找到的。我家并没有直接的色情杂志，但是我找到了一些关于性的手册，让那个年纪的我感到十分兴奋。我不想再我的色瘾方面责怪我的父母，但是我决定让我的父亲了解我的挣扎。

我永远都忘不了他对我的认罪的反应。他哭了，嚎啕大哭。他不是那个让我对手淫感到羞愧的人，但是当他知道我手淫的有多频繁——几乎一天一次——的时候，我觉得他开始理解我平日里的一些行为了。他大概看到了我所看不到的东西，而且当他知道我一直挣扎于这种强迫性的色瘾之中时，我想有一些关于我的疑惑被他解开了，而这伤透了他的心。我觉得他为我的挣扎感到了痛苦，而老实说，他的反应是完美的。

当然喽，我们谈了这件事。谈话并不会解决我的所有问题，我在这之后的几年依旧体验了更糟糕的事情。但是在这次谈话的几年以后，我终于从手淫的强迫性中解放。这种转变是及其难以置信的。在这次谈话之前，我对于戒除感到无助和无力。然而在谈话之后，我内心的一些东西改变了。首先，他为我提供了极好的咨询，有一些我甚至在这本书中包括了。此外，他还让我为我的破戒行为负责。每过一段时间，他都会问我我干得怎么样。我还希望他让我更加负责，不过一点责任感也对我帮助很大。最后，我承受了一开始令人恐惧而之后却十分愉快的风险。幸运的是，这个风险带来的结果还不错，它把我拉出了成瘾循环，也让我迈出了我的心理舒适区。

自从那天以后，我又陆续告诉了几个人我的处境来帮助我的恢复。我向我的基督教堂的宗教领袖袒露了我的困难，他因此开始向我提供专业的咨询服务和一些工具和理论来帮助我。我告诉了我的心理医师，而他告诉了我很多关于我的色瘾的从来没有想过的专业知识和眼光。他们还帮助我辨认出了我成瘾性的思维方式，并教我如何应用我的理智来拒绝我的色欲。我还告诉了我的“12步计划”的伙伴，他们花费了他们的时间来帮我理解我的色瘾和我的脆弱之处。

除此之外我还告诉了我的妻子。如同我之前提到的，我在和她交往的时候告诉了她。我当时看到了她的焦虑，但只在结婚后的几年我才明白我给她带来的伤害有多深。让我对她负戒色的责任十分困难。我的成瘾性思维会告诉我当我和她分享我的挣扎的时候我会让她担忧和伤心。：“最好不要让她知道你会被那些垃圾邮件挑起欲火，假如你让她知道你这么容易就会被引诱，她就没法信任你，而这会让她痛苦至极的。”然而我学到了通过有规律的与她分享我的挣扎——不是疯狂的，而只是有规律的——她会越来越信任我，即使我告诉她一次商业旅行真的会让我的一天难过很多。

有时候，向她负责会让我觉得很孩子气。我的妻子不这么看，而且她并不会像一个检查色情的警察一样行动，或是想要知道所有我做的事。我觉得她在这方面是信任我的，但只到一个范围。她相信我能保持着清醒，但是如果有一些规则和系统的话会让我更容易做到。她管理着我们的电视的成人锁的密码，还管理着我们家庭电脑的网络过滤系统。我们还使用“鹰之眼”（covenanteyes）程序来每星期给她一份我的家庭互联网使用记录。我在办公室的电脑里也有过滤软件，而且会把我的游览记录上交给我的老板。这些系统并不代表我恢复是失败的；但他们的确提醒了我我有多么的弱小。也许弱小并不是正确的字句，因为建立这些系统需要很大的勇气和努力，以及希望清醒的生活的决心。然而，这依旧显示出了我的脆弱。

我妻子并不会为我一直保持清醒负有责任感。她知道她自己没法让我离开黄片。在一开始的时候，最让她难以应对的是她对黄片的奇妙的嫉妒之情。成瘾者知道他们的色瘾是怎么回事，但是他们的爱人或许不知道，黄片能吸引人并非他们的伴侣不够有魅力。我的妻子毫无疑问非常的美丽。但是黄片是我自私的映射和无法处理生活中的不舒服的结果。这是关于麻醉自己，而不关于不满于自己的伴侣。总而言之，我妻子的美丽不会有助于我的恢复。之后再和别人交流以及阅读的过程中，我的妻子逐渐了解了色瘾是怎么回事，并意识到在帮助我回复的过程中她并不能做到很多——她只能在旁边支持我。

有些人曾今问我的妻子：“你怎么能确保他不再手淫呢？”她这样回答：“你不知道，而这就是信任所包括的。”当你找到一个人真正的关心你，而且并不是通过一种浪漫的不实际的方式，这会是一个巨大的支持。不论那个人是在你的家庭里，在教堂还是在你的团体，你有了一个人支援你，而你的成瘾循环开始崩溃。从中你就能感受到伴随着责任感的自由。然而要找到这样一个人几乎总需要你走出自己的心理舒适区。
　　关键10我需要一直保持警惕

最后，在几年持续的清醒和恢复过程中，你会开始意识到你也许会一直在受的诱惑的时候感到自己的脆弱。你记得，我在和我父亲的那次坦白后的三年中，我一直都免于强迫性的手淫。但是即使如此，后来我又破戒了。那些在论坛里尝到过清醒的美妙滋味并宣誓我已经恢复了的老鸟们和那些新人他们又有多大不同呢？

当我说“我永远不会在当下手淫”的时候，我也知道伴随着这种确信我有责任避免所有会让我脆弱的情况。就像我以前说谈到的，我会对我的英特网游览记录负责。我屏蔽了一些别人认为没有什么问题的网站，像是聊天网站和P2P个人文件传输网站。

要保持长期坚定地意识着自己意志的薄弱和容易被色欲俘获是我戒除时最难做到的部分。我的确能活的很清醒，但每次当我受到诱惑，色瘾钻到我的脑子里，或是我想用电脑做不正当的事的时候，我都必须要实行我的计划：辨认出那只野兽，提醒他我永远不会在当下手淫的。我会踏出让我受诱惑的地方，关上电脑，往自己头发上摩擦香蕉，或者如果附近没人的话，祈祷。我会提醒自己孤独和痛苦是人生中必有的一部分，我还会用电话和一个真实的人交流。或者我会帮助别人来协助他们的康复，诸如此类。

每次当诱惑来临，而我不得不进行我的计划时，我其实感到有些沮丧。而在我完全降服头脑中的野兽之后，我才会开始感激我自己保持了清醒。当我受到诱惑的时候，我会感觉自己不是那么像一个人类了，我不是那个我希望成为的英雄，而只是微不足道的一粒灰尘。我感觉自己被压垮了，以前那种会把我推回成瘾循环的悲伤和失落一一涌上。之后，当这种感觉渐渐消失，我会变得及其感激我的计划，及其感激我保持了清醒，及其感激上帝和我的生命。

【翻译系列】一个26岁的外国小伙戒色500天总结译者按：戒色一周年，虽然戒得不是很完美，但为了感谢贴吧的前辈以及帮助戒色新人，即日起在学习英语之余为大家翻译国外戒色网站的优秀文章，希望大家喜欢！
　　说明：
　　NF=nofap，戒撸运动

Age26-500days:I*mfinallyinarelationshipunlikeanyI*veeverbeen26岁-500天：我最终进入一种我从来都没有过的状态双喜临门，我从来没有听说过NF(戒撸运动)，第一次是我的一位朋友告诉我这个网页.他也是无意识地被（邪淫）绊倒。我的第一反应是：作为一个男人，我再也不会SY了，同时暗自期盼我可以。

从没开始禁欲的前几个月，我持续地试着摆脱邪淫，但是从来都没有超过3-5天，我没有意识到我已经成瘾。我已经明确地知道我不想再SY了，我能够停下来。
　　事实证明（戒除SY)比我想的难多了。

在我为了获得徽章注册之前，我花了差不多一个月时间浏览NF，将我的邪淫史发布到网上。那是在一个无所事事的周末之前的一个星期五，我将最有用的（戒色）忠告列了一个清单，我将在清单后面继续写下去，帮助我安全度过周末或者更远，但是从那以后我再也没有看过（这个清单）。由于我欠了对大家的感恩之情，我要感激你们这些男孩女孩，我愿意分享我的经历，以期望帮助其他像我一样为这个问题而挣扎的小伙伴们。如果这篇帖子能给你一点获得勋章的动力，亦或是能坚持90天（类似于我们的百日筑基），甚至只帮助了一个人，我也愿意做这件事情。

在你决定做出“我不能再撸了”的挑战”之前，让我告诉你禁欲正确（我们所说的无害论荒谬）的真相。或者只是告诉你你所经历的每一天你应该如何去思考。这会让你感觉太真实以至于你你会决心戒撸。邪淫可以成瘾，你会经历情绪的跌宕起伏和进入万丈深渊。真相就是：今天，一个撸管者可以像一个正常人一样征服一座他从来没有到过的高山。刚开始，很难甚至不可能突破“魔幻”90天，但是如果你每次前进一小步，你的肌肉，你的意志力（飞翔哥说的定力）将会增长，直到战胜它成为可能。这就是为什么我所能告你的最好的建议就是一步一脚印，坚持不懈。不要将你现在做的事情看作是为了达到90天的战争（不要将天数看作是目标），那样对你来说太难坚持。要明白，你现在做的事情仅仅是在改过自新。当心魔（urge翻译为飞翔哥说的心魔）来临，你要说不！咆哮着（将头）埋进枕头，在枕头里怒吼！将这些念头赶走！让你自己分心！你要回想，如果没有SY，你现在该多好！如果再复撸，你将要损失多少啊！即使重新开始或许你都无法打赢这张战争！你不要让心魔为所欲为！第一次，每一次心魔来临你都要说不！这就是戒撸！不是重复的90天给你力量，这是一种微妙的生活方式的改变，无论心魔何时来临，要平静的说一声“不！”，试着去坚持下来。

在开始的几个月，要学会转移注意力。就像在山上的男人，你仍然在增长你的定力去战胜（邪淫）。所以千万不要让自满自傲干扰你，让你觉得你足够强大，结果一撸回到解放前。有一天你会有（足够的定力），但不是现在。你要集聚你所有的业余时间、精力和信心，沿着NF上的戒色前辈的方法让你自己全神贯注。开始的几周确实是一场转移注意力的战争。（我强烈推荐打开DNS或者其他网页形式的过滤服务，尤其是如果它在新的设置起效之前有一个3分钟的延期。用这种方式，即使你有所犹豫，3分钟会给你足够的时间去意识到你不应该那样做，然后解除设置）同样地，对于NF（上的建议）最难达到的是去想象你从来都没有撸过？。一旦你看到：“wow，我已戒掉80或者100天，我真棒！”这样的盲目自信会将你绊倒。每天，对我最有用的事情就是对自己说“X天已是过去,Y天才是未来”.从来不要看过去的X天，要牢记未来的Y天。即使你又戒了一天，你还是什么都没有做。即使你已经达到你的目标，你的自由来自于你的警觉。（飞翔哥说的即使戒除好几年，仍然如履薄冰）。就像其他习惯一样，随着时间的推移，这种意识将会越来越容易保持。（飞翔哥说的进入稳定期，煎熬感消失）。

（翻译到这里，对飞翔哥充满无限的敬意，飞翔哥写过：这是一场关于念头的战争，）尽管一些人说，禁欲未必使你进入自信和能力的天堂，即使刚开始的一个月，感觉确实是这样的。禁欲能给你的是更多的对自我生活的控制。这有点像从青春期到成年的过渡。这不是神经冲动的外相，你能够带着你的本能和初心学会自我克制和保持警觉，这会渗入到你生活的方方面面，让你的生活随你掌控。

尽管一些人说，禁欲未必使你进入自信和能力的天堂，即使刚开始的一个月，感觉确实是这样的。禁欲能给你的是更多的对自我生活的控制。这有点像从青春期到成年的过渡。这不是神经冲动的外相，你能够带着你的本能和初心学会自我克制和保持警觉，这会渗入到你生活的方方面面，让你的生活随你掌控。

现在我已经进入一种我从来都没有过的状态，因为我最终可以把我的另一半看作是另外一个人而不是有时看作是发泄的对象（这种警觉的水平步入正轨，帮助改善关系，自从你现在直接知道你自己的欲望并没有想象的那么重要，你可以对自己的欲望说不，先去完成其他的事情），现在我一直努力地提升我自己，而不仅仅是期望我可以！

所有这一切都来自于500天的戒色，这是人类所期望寿命的超过百分之一的时间。

译者按：由于英语水平很有限，本着不求甚解的态度，翻译的问题很多，有的不是很严格，以后随着英语水平提高我会改进的，下面附上原文，戒友们可以顺便学习英语。

Age26-500days:I*mfinallyinarelationshipunlikeanyI*veeverbeenSubmittedbyadminonSun,10/06/2013-12:19Printer-friendlyversionHappycouple.ThefirsttimeIhadeverheardaboutNFwaswhenaredditorfriendofmineshowedmethispagehehadrandomlystumbledupon.Myreactionwastoadmit"oh,manIcouldneverdothat",whilesecretlywishingIcould.

FormonthsbeforeNF,Ihadbeentryingtoquitcontinuously,butnevergotpast3to5days.AndIdidn*tthinkIwasaddicted,IhadjustfiguredifIdon*twanttodoitIshouldbeabletostop.

Itprovedtobemuchharderthanthat.

IttookmejustoveragoodmonthofreadingNFandgettingmyaffairsintoorderbeforeIregisteredforabadge.ThatdaywasaFridayofalldays,rightbeforealongweekendwithlittletodo.I*vealreadymadeapostonextremelyhelpfultipsthatI*lllinkatthebottomofthisonethatgotmethroughthatweekendandbeyond,butafterthatdayIdidn*tlookback.Andit*sbecauseoftheenormousdebtofgratitudethatIowetoyouguysandgalsthatIwantedtosharemyexperiencesinthehopesofgivingbacktootherstrugglingwiththissameproblem.Ifthispostgivesthatlastbitofmotivationtogetabadge,ortostickoutthefull90daysforsure,toevenoneperson,itwillhavedoneitsjob.

LetmetellyouthetruthaboutNFrightwhenyoudecidetotakethechallenge:youwon*tbeabletodoit.Or,atleast,that*swhatyou*regoingtothinkeverysingledaythatyouaredoingit,andit*llfeelsotruethatyoujustcan*ttakeitanymore.Itisanaddiction,andyouwillbegoingthroughtheemotionalupsanddownsanddownsofwithdrawal.Thetruthisadayonefapstronautislike

amansettingouttoclimbatallmountainwhohasneverwalkedbeforethatday.Atfirstitwillbeimpossibleandtoomuchtogettothe"magical"90daymark,butasyouwalkalittlebitmoreeachtimeyourmuscles,yourwillpower,willgrowanditwillbecomepossible.ThatiswhythebestadviceIcangiveyouistotakeitonedayatatime,always.Don*tlookatwhatyou*redoingasfightingawartoquitfor90days,thenitseemstoobigtotakeon.Realizethatwhatyou*redoingisjustsayingnoonce.Whenthaturgecomesup,yousayno,youscreamintoapillow,youscreaminternally,youthrowthosethoughtsaway,youdistractyourself,yourealizehowmuchbetteryou*vedonewithoutitandhowmuchyouhavetolosegoingbackandstartingoverandmaybenotevengettingthisfar,andyoudon*tletthaturgegoanywhere.Yousayno,thatonetime,andyoudothateveryonetimethatitcomesup.That*sit.Not90daysofconstantwillpower,justasubtlelifestylechange,aquiet"no"whenevertherandomdesireflickersupandtriestotakehold.

Andforthefirstfewmonths,bygod,dodistractyourself.Likethemanatthemountain,you*restilldevelopingyourwillpowertofightit,soneverletarroganceconvinceyoutoedgeorthatyou*restrongenoughtogotherealittleandcomeback.Onedayyoumightbe,butnotjustyet.SoputallthatextratimeandenergyandconfidencethatcomeswithstartingNFtouseonotherventurestokeepyourselfpreoccupied.Thefirstfewweeksarereallyabattleofdistraction.(IhighlyrecommendOpenDNSorsomeotherkindofwebfilteringservice,especiallyifitcomeswitha3minutedelaybeforenewsettingstakeeffect.Thatway,evenifyoufalter,the3minutesgiveyouenoughtimetorealizeyoureallydon*twanttodothis,andunsetthosesettings.)LikewisethehardestthingtoacceptaboutNFistoneverthinkyou*redone.Onceyoulookat"wow,I*vealreadygone80,or100,days,I*msogreat"thefalseconfidencewilltripyouup.Themosthelpfulthingformehasbeento,everyday,saytomyself"Xdaysdown,Ydaystogo".YouneverlookattheXwithouttheY.Evenifyou*readayaway,you*restillnotdone.Evenifyou*vemetyourgoal,yourfreedomfromthosechainsisguaranteedonlybyyourvigilance.Which,justlikeanyhabit,becomesmuch,mucheasierwithtimethelongeryousticktoit.

Despitewhatsomepeoplesay,NFwillnotmakeyouintoagodofconfidenceandability,althoughforthefirstfewmonthsit*llreallyfeellikethat.WhatNFwilldoisgiveyoumorecontrolofyourownlife.It*salittlebitlikethetransitionfromadolescencetoadulthood.Insteadofactingonimpulse,you*llbelearningself-restraintandmindfulnesswithoneofthemostprimalinstincts,whichwillflowoverintoeverypartofyourlifeandmakeyourlife*sdecisionsbeentirelyuptoyou.

WhenIstartedthis500daysago,Ihadtroubleconcentrating;Icouldn*tcommittoagoalformorethanaweekatatime.WheneverI*dhaveadayoff,it*dbewastedinlazyindulgenceandnothingmore,knowingthatICOULDbedoingmorewithmytimeandthatIwasn*t.NowIcanhandle50,60hourworkweeksregularlywithoutevennoticingit,nowI*vebeenabletomakethechoicetoexerciseregularlyandsticktoit.

NowI*minarelationshipunlikeanyI*veeverbeeninbecauseIcanfinallytreatmypartnerasanotherhumanbeingratherthansometimesasanobjectofdesire(andthatdegreeofmindfulnessgoesalongwaywithhelpingrelationships,sinceyounowknowfirsthandthatyourowndesiresaren*tasimportantastheymakethemselvesouttobe,thatyoucansaynotothemtoputothersfirst);nowI*mconstantlyworkingonimprovingmyselfinsteadofjustwishingIcould.

AndallthisfromdoingNFforjustover1%oftheaverageexpectedlifespanIhaveaheadofme.That*sthedifferenceNFmakes,andthat*sthedifferenceIhopeforallofyou.

Foralistoftipsandtoolstogetyouthroughthose90days,hereismypostonwhatpushedmethroughit:http://www.reddit.com/r/NoFap/comments/ydols/26yo_m_virgin_ju美国加利福尼亚州18岁少年的戒色之路（版权归作者所有，楼主只是起到翻译的作用，以让广大戒友能够更好的了解戒色的相关知识！）【前言】

我叫Patrick，18岁，来自美国加利福尼亚州。由于本人对自己的文笔一直没什么自信，所以这是我第一次发帖。我会努力把事情阐述清楚的，文笔不好还请大家多多见谅！
　　【戒色之前的生活】

我是在11岁的时候无意中接触到黄毒。尽管那是的我年龄还小，但我发现周围的许多朋友都以性，黄网为主要的讨论内容，所以也没有多在意自己的这种龌龊的想法。那是只是喜欢看黄色的内容，但并没有实质性的撸管。渐渐的，我对女人的迷恋越来越深。是的，和很多人一样，我看了家中的黄色录像带。直到今天，我始终可以清楚的记得那个女主角的样子，从那天开始，我的生活就彻底改变了。随后，我偶然发现了一个有黄色信息的网站。但网站上的内容已经无法满足我膨胀的情色欲望了。直到我16岁那年，我的一个“好”哥们给了我一个黄网，我的邪淫之旅也从此正式开始了。（后来给我黄网的哥们自杀了，这个我在下文会提到。）和你们很多人一样，我不光是看黄片，还意淫我学校的女同学。那时候可能是刚刚开始邪淫，恶报还不是那么严重。学校里竟然有一个女生对我有好感。我也同样对她有好感。但我并不想跟他谈恋爱，因为在意淫中与她做爱实在是比在现实生活中追求她容易多了。并且我坚信她会主动向我表白。可是我错了。她似乎察觉到了什么，不再像从前那样对我有感觉。最后，她给了我一张纸条说“我不想失去你这个朋友，所以我们还是不可以在一起！”（楼主点评：经常邪淫的

人是没有精气神的，面色蜡黄，毫无血色，不肯能有女人缘！就算有，也是孽缘！找到的女朋友肯定也是个邪淫之人。两个有逆天道的人在一起，会有好结果么？）从那时起，我彻底失去了对自己的信心。正好在那时，我的一个好哥们，就是前文提到的那个给我黄网的那个，竟然自杀了！（楼主点评：自己邪淫，本来就是莫大的罪孽了！带别人走上邪淫之路，更是不能容忍的！于是那人受到了他应有的惩罚。）这两件事对我有很大的打击！从此以后，我开始没日没夜的手淫。整整四年，我都没有停下来过！更可怕的是，我周围的朋友也都和我一样。我们经常在一起交流淫色信息。虽然我们都从未真正吸食毒品，但我们每天行尸走肉的生活状态就和那些瘾君子差不多！

仅仅几秒钟的快感给我带来的的是无限的恐惧。在那个时候，我甚至不敢与人交流（楼主点评：这是手淫后遗症中典型的神经症。手淫会造成人严重的自卑，缺乏与人交流的能力，大脑的思考速度下降，甚至出现濒死感，溺水感，产生幻觉，神经恍惚！）但仅存的一点斗志告诉我，我不喜欢这种状态！很不喜欢！我要做出点什么，我不能总是恨我周围的人，恨这个世界！我转到了另一个学校，离开了那个曾经让我一度沉沦的地方。在那里，我遇到了形形色色的人：他们阳光，开朗，大方，与人交流时自信，说话诙谐幽默。我想，跟这些人在一起对我总是有好处的吧！然后我错了。随着我与他们的进一步交流，发现他们并不是向我想象的那样。他们也撸管，在假期的时候与女朋友做爱，并且经常交流那些性方面的问题。（楼主点评：邪淫达到一定境界之后，学业，生活，事业，爱情，等等很多事情都会变得很不顺利。不信你可以回顾一下没有手淫之前的日子，再和现在的日子做一下对比。就像本文的作者一样，想努力逃出这个怪圈，却又陷了下去，这个时候，只有自己可以救自己！）更糟糕的是，那个学校有更多漂亮的女同学。在那个时候，我竟然觉得我对现实生活中的女人是不感兴趣的，我喜欢的只是我意淫之中的那个女人。因为我意淫之中的那个女人是没有任何社会属性的，她就是我的，她的“存在”就是让我用来意淫并且撸管的，从某种程度上来讲，她们就等于“撸管”这两个字。（楼主点评：这个时候的作者已经走火入魔，完全被邪淫控制住了！情况十分危及。）这种想法让我一度远离我身边的女同学，我甚至觉得，她们都不如我脑海中的那个“她”（楼主点评：神经症进一步发展，不但出现社恐，还出现了轻微的精神分裂！完全是因为邪淫所致。）渐渐的，意淫已经无法满足我的邪淫欲望了，我开始到“红灯区”寻找刺激，就这样浑浑噩噩的到了2013年的3月份。

忽然有一天，我发现了咱们这个论坛（指国外戒色网站），我忽然一下明白了，这么多年来，我是怎样一步一步走向黑暗的！那个时候我悲痛万分，觉得对不起父母，更觉得对不起自己！我对自己说“嘿，废物！快醒醒吧！你他妈想一辈子与你的右手为伴么？！你想一辈子活在自己的想象中么？！看看你现在这幅鬼样！再没有什么改变，你这辈子就毁了！”这条改变的路虽然很难，但事实证明。我坚持了下来。（楼主点评：其实觉悟就是一刹那的事。也许你曾经帮助过得一个人，放生的一个动物，或者是对父母的孝顺，都会在这种关键时刻转化成一种力量来让你忽然醒过来！所以，各位能加入戒色吧的吧友，甚至说能看见这个帖子的吧友，都是天意的安排！你们要做的就是抓住这一次机会，一战到底，给自己一个阳光的人生！）【戒除过程】

就这样，我开始了我的戒色之路。通过看你们这些家伙的的成功案例（指那个国外戒色论坛的成功恢复案例），我觉得既然你们可以，为什么我不行呢？我也一定要拼一把！我承认，最初的两个星期真的很难过。淫魔不断的攻击越来越凶！潮水一样，一波又一波的攻击着我建立起来的防线。为了缓解体内过多的能量，我在起初的两个星期内做了大量的体育锻炼（注：各位吧友不要盲目模仿这个作者。因为我们国内现在绝大多数地区的气温都很低了，按照咱中医的理论，冬天要顺应“冬藏”之道，不宜过多的大量的运动。）一有欲望，我就会马上趴在地上做上几十个俯卧撑。或者出去跑两圈。用凉水浇到勃起的阴茎上。我试图改变自己，尝试着变得自信，参加各种各样的社团活动，一直保持一个平和的心态。然后一直保持一定的警惕心里，看到刺激的东西马上转移注意力。对每一个人都用心的尽力帮助，毫无保留。尽管失去了一些东西，但我感觉，那段日子是我这么多年来最开心的日子！一个月，两个月，三个月……日子这样一天一天的过去了。在戒色的日子里，我恢复了对这个世界的爱，恢复了与父母闹僵的关系。彻底的解脱了自己！我把所有的注意力放在自己的学习上。我不想让自己闲下来。周末或者空闲的时间，我就会选择帮助父亲打理打理花园。嗯，确实是个不错的选择。感谢戒撸运动。让我重新找回了自信！真真正正的享受到了年轻的快乐！希望大家可以一起加油，相信自己，你可以的！

楼主总评：很多人都是从表面上觉得，欧美等资本主义发达国家是一个性开放的过度。殊不知，在那些虚假皇冠的笼罩下，也有一大群和我们一样受色情所困扰的青少年们！本文的作者就是一个很典型的例子。从感染黄毒，一步步走向深渊，身体出现症状，濒临崩溃，行尸走肉，到戒撸以后身体恢复，重新找回自信。是一个典型的值得借鉴的经验！

从这位作者的文章中来看，外国的戒色理论体系并不如我们的完备，但仍然可以成功戒色。更何况我们可以轻松的接触到各种各样的戒色资料，学习飞翔大哥，louwaishui老师，陨落星辰大哥，田张恒恒等戒色前辈们的经验，用中国的传统文化净化思想，用中医中药缓解症状。如此好的条件，如此好的环境，你为什么就不能戒色？！加油吧少年！你不是一个人在战斗。只要把手放下。把心沉下。你的生活，将会海阔天空！

一位德国戒友的内心独白

关于这个问题我想说说我对自慰的看法：

对于几乎所有在网络上的人们来说，自慰是好的，它没有坏处，是很正常的一件事。

我觉得这只是对自慰片面的看法。

当我第一次尝试自慰的时候，觉得这是件很特别的事，自我感觉良好并且觉得自己长大了……我跟自己说：这真是种很酷的感觉。我想把这当成种特殊的爱好，最多一个星期一两次。

然而，事情并非如同我想象的一样。感觉自己对自慰有越来越大的需求。无论何时我都觉得自己处于被这种需求所控制的状态中。是的，我的欲望控制着我的行为。我不想再自慰了，但却无法自控，变得更多，更频繁，更不满足。

我的欲望越来越膨胀。没过多久我就总是坐在电脑前，看着色情影片频繁自慰。我很讨厌自己。同时，欲望和幻想却多起来了并继续沉沦下去。这是一个很糟糕的恶性循环。我的思想就这样被性所占据，被那种欲望推动着，以致我只想做一切跟性有关的事情。可以说，我的心理承受着严重的困扰。我真的很怕如果再这样下去，最终会沦为强奸犯的。我真的是这样认为。我必须做些什么，于是，我行动了。

我用尽我所有的意志力去对抗自慰的欲望以及看色情片的欲望。我获得了部分胜利，却仍然输掉了这场战斗。我总是在绝望中掉下眼泪。

你们知道我接着做了什么吗？我向耶稣祷告并且请求他的帮助，重新获得了勇气并且取得小小的胜利，但却仍然总是再次变得软弱。偶然中（或许并非偶然）我遇见了一本书：《每个男人以及诱惑》。这本书真的帮了我，这是一本由同样面临相似问题的人们所着的。你们知道他们具有什么成功的秘诀吗？

1.向耶稣忏悔你的罪过并且请求他的宽恕和帮助。
2.避免任何能将你引向自慰的目光接触。

关于第二点，我想解释一下。到底我们如何能够在一个对性与自慰充满欲望的环境中好好地控制自己呢？

请你想像一个气球，一个几乎无时无刻都充满气的气球。起初，它变得越来越大，直到最后终于爆裂了。气球代表欲望，空气代表侵入我们头脑的色情思想。想一想有多少空气经过我们的思想进入气球，而这种思想是源自我们所看到的东西。这里有一个我们每天都能看到的性感画面小列表：

有性感女士的海报
内衣广告
影视中的性爱画面
色情影片

我仍处在与自慰和色情的抗争中，这是场严峻的战斗，不过我相信在耶稣的帮助下我必能获得胜利。

我对自慰的看法：

所有还没有对自慰产生依赖性的朋友，请不要继续也不要尝试。你们正在走一条不归路。对那些跟我有相同癖好的人，我只能跟他们讲我写下的东西。摆脱这一癖好是一条艰难的路，但是，在上帝的帮助下我必能走出困境的。有两本书的确帮了我的忙，也许对你们也有帮助：《隐藏的欲望》和《每个男人以及诱惑》。

大卫
祝一切顺利！
国外戒色网站
抵制色情诱惑及摆脱各种性瘾
www.theporneffect.com
www.somebodysdaughter.org
www.pornharms.com
www.settingcaptivesfree.com
www.blazinggrace.org
www.pureliferevolution.com
www.safefamilies.org
www.porn-free.org
www.manontheroad.org
www.kickporn.com
www.rsaministries.org
www.soulrehab.org
www.pureintimacy.org
www.bebroken.com
www.christians-in-recovery.org
www.pornnomore.com
www.trueknights.org
www.higher-calling.com
www.cp80.org
www.nationalcoalition.org
www.protectkids.com

www.oneangrygirl.net
www.moralityinmedia.org
www.cwfa.org
www.asacp.org
1wayout.org
AvenueResource.com
www.bravehearts.net
www.sexualcontrol.com/index.php
性瘾咨询
www.purelifeministries.org
www.pureonline.com
恢复之家
www.mmp.org
www.dreamcenter.org
www.mercyministries.org
www.teenchallenge.com
婚姻方面的帮助
www.partnersforpurity.com
www.newlifepartners.org
www.blazinggrace.org
www.pureonline.com
www.themarriagebed.com
www.passionatecommitment.com
www.marriagebuilders.com
www.girlsagainstporn.com
www.ourgirls.org
www.christianitytoday.com
www.familylife.com
www.family.org
www.dnaofrelationships.com
给予青少年与父母的帮助
www.ourgirls.org
www.safefamilies.org
www.ncwiseowl.org
www.teensagainstporn.com
www.theporntalk.com
www.exodusyouth.net
MarriageSavers.org
对同性恋者的帮助
www.exodusfreedom.org
www.recmin.org
心理健康
www.arborcircle.org
www.walking-wounded.net
www.renewalchristiancare.com
戒色书籍
www.whenlostmencomehome.com
www.everymansbattle.com
www.joedallas.com
www.billperkins.net
英国戒色纪录片——ICan’tStopMasturbating

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛 南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

净宗讲堂 在线观看
http://www.jingzongfashi.com/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
http://pan.baidu.com/share/link?shareid=617125&uk=2701938221

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1qTdJTPjQarMapJjmFJ3tVA